

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Степанов Максим Сергеевич

Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности

Дата подписания: 02.10.2026 16:27:52

Уникальный программный ключ:

ас103ес627087а9е59е034d124М5677863-555

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

канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко

«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по образовательной и

научно-исследовательской деятельности

канд. филол. наук, доцент

М.С. Степанов

«23» июня 2026 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ И  
ГИМНАСТИКИ»

Б1.В.01

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль обучения

«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная

И.о. декана факультета  
физической культуры,

канд. пед. наук

О.В. Марандыкина

«23» июня 2026 г.

Программа рассмотрена и  
одобрена на заседании кафедры  
(протокол №11 от «14» июня  
2026 г.)

Заведующий кафедрой,

канд. пед. наук, профессор

Е.Е. Биндусов

Малаховка, 2026

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:**

М.В. Кузьменко, канд. пед. наук, доцент

С.И. Кайдаш, старший преподаватель

**Рецензенты:**

Биндусов Е.Е., канд. пед. наук, профессор, заведующий  
кафедрой теории и методики гимнастики

Дунаев К.С., д-р пед. наук, профессор, заведующий  
кафедрой теории и методики спорта

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

| Код ПС                                | Профессиональный стандарт                                                                   | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ                               | Аббрев. исп. в РПД |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>01 Образование и наука</b>         |                                                                                             |                                                                                |                    |
| 01.003                                | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"                                      | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н | ПДО                |
| <b>05 Физическая культура и спорт</b> |                                                                                             |                                                                                |                    |
| 05.005                                | "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. № 237н   | СИМР               |
| 05.017                                | «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»                                                     | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. № 353н   | СФ                 |

# 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

**ПК-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:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Соотнесенные профессиональные стандарты                                                | Формируемые компетенции |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>ЗНАНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        |                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>– основы организации здорового образа жизни;</li> <li>– правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li> <li>– основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</li> <li>– основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.</li> <li>– правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</li> </ul> | <b>05.005 СИМР:</b> F/03.6<br><b>СФ 05.017:</b> A/02.6; B/01.6; B/02.6; B/03.6; B/04.6 | <b>УК - 7</b>           |

| <b>УМЕНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно оценивать уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности;</li> <li>– планировать отдельные занятия и циклы занятий оздоровительной направленности;</li> <li>– проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>– определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>– соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>– пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul>                                                                                                                                                       | <b>05.005 СИМР:</b> F/03.6<br><b>СФ 05.017:</b> A/02.6;<br>V/01.6;V/02.6; V/03.6;<br>V/04.6                           | <b>УК - 7</b> |
| <b>НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>05.005 СИМР:</b> F/03.6<br><b>СФ 05.017:</b> A/02.6; V/01.6;<br>V/02.6; V/03.6; V/04.6                             | <b>УК - 7</b> |
| <b>ЗНАНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>– основы развития физических качеств;</li> <li>– основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>– положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической</li> </ul> | <b>05.005 СИМР:</b> F/03.6<br><b>01.003ПДО:</b> A/05.6<br><b>СФ 05.017:</b> A/02.6; V/01.6;<br>V/02.6; V/03.6; V/04.6 | <b>ПК-1</b>   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p>культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>– основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>– организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего образования;</li> <li>– организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>– терминологию и классификацию в гимнастике,</li> <li>– принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике,</li> <li>– содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики,</li> <li>– правила и организация соревнований в гимнастике,</li> <li>– способы оценки результатов обучения в гимнастике,</li> <li>– способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса;</li> <li>– виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса.</li> </ul> |                                                                                                                               |                    |
| – <b>УМЕНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                               |                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>– учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>– планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры;</li> <li>– планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>05.005 СИМР:</b> F/03.6<br/> <b>01.003ПДО:</b> A/05.6<br/> <b>СФ 05.017:</b> A/02.6; B/01.6; B/02.6; B/03.6; B/04.6</p> | <p><b>ПК-1</b></p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике;</li> <li>– решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике;</li> <li>– определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике;</li> <li>– использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики;</li> <li>– определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике;</li> <li>– подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по гимнастике;</li> <li>– подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по гимнастике в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>– планировать содержание учебно-тренировочных занятий по гимнастике с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения.</li> </ul> |                                                                                                                    |             |
| <b>– НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>– планирования занятий по гимнастике;</li> <li>– планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики;</li> <li>– планирования учебно-тренировочных занятий по гимнастике;</li> <li>– составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>05.005 СИМР:</b> F/02.6<br><b>01.003ПДО:</b> A/05.6<br><b>СФ 05.017:</b> A/02.6; B/01.6; B/02.6; B/03.6; B/04.6 | <b>ПК-1</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>– планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>– планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |             |
| <b>– ЗНАНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>– основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях,</li> <li>– внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>– санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой;</li> <li>– факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой;</li> <li>– приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики;</li> <li>– требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике,</li> <li>– способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике;</li> <li>– причины травматизма, меры предупреждения на занятиях гимнастикой</li> </ul> | <b>05.005 СИМР:</b> F/02.6<br><b>01.003ПДО:</b> A/01.6;<br>A/04.6<br><b>СФ 05.017:</b> A/02.6; B/01.6<br>B/02.6; B/03.6; B/04.6 | <b>ПК-2</b> |
| <b>– УМЕНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</li> <li>– оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</li> <li>– разъяснять в простой и доступной</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>05.005 СИМР:</b> F/02.6<br><b>01.003ПДО:</b> A/01.6;<br>A/04.6<br><b>СФ 05.017:</b> A/02.6; B/01.6<br>B/02.6; B/03.6; B/04.6 | <b>ПК-2</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>– выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>– обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике;</li> <li>– -организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике;</li> </ul>                                                                                   |                                                                                                                                                |             |
| <b>– НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом</li> <li>– обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике;</li> <li>– обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>– обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий</li> </ul> | <p><b>05.005 СИМР:</b> F/02.6<br/> <b>01.003ПДО:</b> A/01.6;<br/> A/04.6<br/> <b>СФ 05.017:</b> A/02.6; B/01.6<br/> B/02.6; B/03.6; B/04.6</p> | <b>ПК-2</b> |
| <b>– ЗНАНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся;</li> <li>– методы контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой и фитнесом;</li> <li>– технологии фиксации и анализа занятий по фитнесу электронными и техническими устройствами;</li> <li>– допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях гимнастикой и различными видами фитнеса.</li> </ul>                                                                                                                                                       | <p><b>05.005 СИМР:</b> F/07.6<br/> <b>01.003ПДО:</b> A/04.6<br/> <b>СФ 05.017:</b> A/02.6; B/01.6<br/> B/02.6; B/03.6; B/04.6</p>              | <b>ПК-3</b> |
| <b>– УМЕНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица;</li> <li>– определять состояния переутомления занимающихся лиц;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>05.005 СИМР:</b> F/07.6<br/> <b>01.003ПДО:</b> A/04.6<br/> <b>СФ 05.017:</b> A/02.6; B/01.6<br/> B/02.6; B/03.6; B/04.6</p>              | <b>ПК-3</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                       |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить фиксацию, запись и анализ занятия по гимнастике и фитнесу;</li> <li>– анализировать проведенные занятия по гимнастике и фитнесу для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам;</li> <li>– интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |             |
| <b>– НАВЫКИ И/ЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения педагогического наблюдения и анализа занятия или физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики;</li> <li>– выбора оптимальной для занимающего лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки для каждой мышечной группы, выбора упражнений;</li> <li>– оценки физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>05.005 СИМР:</b> F/07.6<br><b>01.003 ПДО:</b> A/04.6<br><b>СФ 05.017:</b> A/02.6; B/01.6<br>B/02.6; B/03.6; B/04.6 | <b>ПК-3</b> |
| <b>– ЗНАНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– историю и современное состояние гимнастики;</li> <li>– значение и виды гимнастики;</li> <li>– воспитательные возможности занятий гимнастикой;</li> <li>– терминологию гимнастики;</li> <li>– средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>– основы обучения гимнастическим упражнениям;</li> <li>– способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>– методики развития физических качеств средствами гимнастики;</li> <li>– правила и организацию соревнований в гимнастике;</li> <li>– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики;</li> <li>– организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</li> </ul> | <b>01.003 ПДО:</b> A/01.6<br><b>05.005 СИМР:</b> F/02.6<br><b>СФ 05.017:</b> A/02.6; B/01.6<br>B/02.6; B/03.6; B/04.6 | <b>ПК-4</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                              |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;</li> <li>– способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |             |
| <b>– УМЕНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике;</li> <li>– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике;</li> <li>– использовать в своей деятельности терминологию гимнастики,</li> <li>– распределять на протяжении занятия средства гимнастики;</li> <li>– показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике;</li> <li>– использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;</li> <li>– использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;</li> <li>– организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;</li> <li>– организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений гимнастики;</li> <li>– контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;</li> <li>– оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике;</li> <li>– определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике;</li> <li>– использовать систему нормативов и методик контроля физической</li> </ul> | <b>01.003 ПДО: А/01.6</b><br><b>05.005 СИМР: F/02.6</b><br><b>СФ 05.017: А/02.6; В/01.6</b><br><b>В/02.6; В/03.6; В/04.6</b> | <b>ПК-4</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p>подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике,</li> <li>– осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> <li>– формировать основы физкультурных знаний;</li> <li>– нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>– применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                    |
| <b>– НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>– владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;</li> <li>– проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;</li> <li>– проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики;</li> <li>– проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>– проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul> | <p><b>01.003 ПДО:</b> А/01.6<br/> <b>05.005 СИМР:</b> F/02.6<br/> <b>СФ 05.017:</b> А/02.6; В/01.6<br/> В/02.6; В/03.6; В/04.6</p>              | <p><b>ПК-4</b></p> |
| <b>– ЗНАНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие;</li> <li>– основы организации здорового образа жизни;</li> <li>– закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>01.003 ПДО:</b> А/02.6;<br/> С/01.6<br/> <b>05.005 СИМР:</b> F/03.6<br/> <b>СФ 05.017:</b> А/02.6; В/01.6<br/> В/02.6; В/03.6; В/04.6</p> | <p><b>ПК-5</b></p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                         |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| – влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |             |
| <b>– УМЕНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– применения методик оценки физического развития детей и подростков;</li> <li>– использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;</li> <li>– 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.</li> </ul>                                      | <b>01.003 ПДО:</b> А/02.6;<br><b>С/01.6</b><br><b>05.005 СИМР:</b> F/03.6<br><b>СФ 05.017:</b> А/02.6; В/01.6<br>В/02.6; В/03.6; В/04.6 | <b>ПК-5</b> |
| <b>– НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– применения методик оценки физического развития детей и подростков;</li> <li>– использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;</li> <li>– 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.</li> </ul>                                      | <b>01.003 ПДО:</b> А/02.6;<br><b>С/01.6</b><br><b>05.005 СИМР:</b> F/03.6<br><b>СФ 05.017:</b> А/02.6; В/01.6<br>В/02.6; В/03.6; В/04.6 | <b>ПК-5</b> |
| <b>– ЗНАНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– методику проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера ;</li> <li>– содержание документов планирования физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовые мероприятий;</li> <li>– передовой опыт организации физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>– основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий.</li> </ul> | <b>05.005 СИМР:</b> F/04.6<br><b>01.003 ПДО:</b> А/02.6;<br><b>С/01.6</b><br><b>СФ 05.017:</b> А/02.6; В/01.6<br>В/02.6; В/03.6; В/04.6 | <b>ПК-6</b> |
| <b>– УМЕНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |             |
| – планировать мероприятия активного                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>05.005 СИМР:</b> F/04.6                                                                                                              | <b>ПК-6</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                           |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации;</p> <p>–разрабатывать планы-конспекты оздоровительных занятий;</p> <p>–использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</p> <p>–планировать, организовывать и проводить досуговые мероприятия с учетом возрастных особенностей обучающихся.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>01.003 ПДО:</b> А/02.6; С/01.6</p> <p><b>СФ 05.017:</b> А/02.6; В/01.6 В/02.6; В/03.6; В/04.6</p>                                   |             |
| <b>– НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                           |             |
| <p>– определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации;</p> <p>– планирования и проведения спортивно - массовых мероприятий;</p> <p>– планировать массовые досуговые мероприятия;</p> <p>– разрабатывать сценарии досуговых мероприятий, в том числе конкурсов, олимпиад, соревнований, выставок;</p> <p>– проводить массовые досуговые мероприятия;</p> <p>– составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</p> <p>– составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</p> <p>– подведения итогов проведения спортивно-оздоровительного мероприятия, составление отчета о проведении мероприятия по утвержденной форме.</p> | <p><b>05.005 СИМР:</b> F/04.6</p> <p><b>01.003 ПДО:</b> А/02.6; С/01.6</p> <p><b>СФ 05.017:</b> А/02.6; В/01.6 В/02.6; В/03.6; В/04.6</p> | <b>ПК-6</b> |
| <b>– ЗНАНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |             |
| <p>– методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, включая современные методы и инновационные технологии;</p> <p>– локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса, разработку</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>05.005 СИМР:</b> F/02.6</p> <p><b>01.003 ПДО:</b> В/02.6</p>                                                                        | <b>ПК-7</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                         |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|
| программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |             |
| <b>– УМЕНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |             |
| – изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>05.005 СИМР: F/02.6</b><br><b>01.003 ПДО: В/02.6</b> | <b>ПК-7</b> |
| <b>– НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |             |
| – оценки методического обеспечения результатов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>05.005 СИМР: F/02.6</b><br><b>01.003 ПДО: В/02.6</b> | <b>ПК-7</b> |
| <b>– ЗНАНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;</li> <li>– направления научных исследований в гимнастике;</li> <li>– методы получения и первичной обработки данных, логику построения исследования;</li> <li>– научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;</li> <li>– способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных;</li> <li>– требования к написанию и оформлению квалификационной работы;</li> <li>– способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования;</li> <li>– правила применения корректных заимствований в текстах;</li> <li>– правила библиографического описания и библиографической ссылки.</li> </ul> | <b>05.005 СИМР: F/07.6</b><br><b>01.003 ПДО: В/03.6</b> | <b>ПК-8</b> |
| <b>– УМЕНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>– использовать научную терминологию;</li> <li>– актуализировать проблематику</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>05.005 СИМР: F/07.6</b><br><b>01.003 ПДО: В/03.6</b> | <b>ПК-8</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p>научного исследования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать и оценивать эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности; учебно-тренировочного процесса в гимнастике;</li> <li>– определять задачи научного исследования;</li> <li>– анализировать инновационные методики;</li> <li>– определять задачи научного исследования в гимнастике,</li> <li>– разрабатывать и формулировать гипотезу;</li> <li>– подбирать и использовать методы исследования в гимнастике;</li> <li>– использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, занимающихся;</li> <li>– использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;</li> <li>– использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики;</li> <li>– интерпретировать результаты собственных исследований;</li> <li>– анализировать и интерпретировать полученные результаты;</li> <li>– формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;</li> <li>– составлять и оформлять список литературы;</li> <li>– представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;</li> <li>– формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ.</li> </ul> |                                                                  |                    |
| – <b>НАВЫКИ И/ЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>– выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>05.005 СИМР: F/07.6</b><br/> <b>01.003 ПДО: В/03.6</b></p> | <p><b>ПК-8</b></p> |

|                                                                                                                |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| направленностью образовательной программы;<br>– публичной защиты результатов собственных научных исследований. |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 2. 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.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

| Вид учебной работы                             |                  | Всего часов | Распределение по семестрам |     |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------------------------|------------------|-------------|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                                |                  |             | 1                          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| Контактная работа преподавателя с обучающимися |                  | 684         | 72                         | 108 | 72  | 108 | 72  | 108 | 84  | 60  |
| В том числе:<br>Лекции                         |                  | 198         | 18                         | 24  | 18  | 36  | 18  | 36  | 28  | 20  |
| Семинары                                       |                  | 60          | -                          | 16  | -   | 16  | -   | 12  | -   | 16  |
| Методические, практические занятия             |                  | 426         | 54                         | 68  | 54  | 56  | 54  | 60  | 56  | 24  |
| Виды промежуточной аттестации:                 |                  |             |                            |     |     |     |     |     |     |     |
| зачет                                          |                  |             | +                          |     | +   |     | +   |     | +   |     |
| зачет с оценкой по курсовой работе             |                  |             |                            |     |     |     |     | +   |     |     |
| экзамен                                        |                  |             |                            | +   |     | +   |     | +   |     | +   |
| Консультации предэкзаменационные               |                  | 8           |                            | 2   |     | 2   |     | 2   |     | 2   |
| Подготовка к экзамену                          |                  | 72          |                            | 18  |     | 18  |     | 18  |     | 18  |
| Самостоятельная работа студента                |                  | 964         | 144                        | 88  | 144 | 88  | 72  | 160 | 168 | 100 |
| Общая<br>трудоемкость                          | часы             | 1728        | 216                        | 216 | 216 | 216 | 144 | 288 | 252 | 180 |
|                                                | зачетные единицы | 48          | 6                          | 6   | 6   | 6   | 4   | 8   | 7   | 5   |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

| № п/п | Название раздела               | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Общие основы теории гимнастики | Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Гимнастика в системе физического воспитания населения. Виды гимнастики. История развития гимнастики и оздоровительных гимнастических систем. Место оздоровительных видов гимнастики в системе физической воспитания. Методические особенности гимнастики. Гимнастическая терминология. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Оздоровительные виды гимнастики как средство физического воспитания в образовательных организациях. |
| 2     | Основные средства гимнастики   | Классификация средств гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Прикладные упражнения. Прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|   |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                               | Вольные упражнения. Акробатические упражнения. Танцевально - хореографические упражнения. Гимнастические игры и эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3 | Методические основы видов и форм гимнастики                   | Спортивные виды гимнастики. Гимнастика категории «Б». Европейская командная гимнастика, общая гимнастика. Организация и проведение массовых соревнований по гимнастике. Образовательно-развивающие виды гимнастики: основная гимнастика, атлетическая гимнастика. Содержание и методика занятий гимнастикой в общеобразовательной школе. Формы занятий гимнастикой. Урочные формы проведения занятий. Оздоровительные виды гимнастики: ритмическая гимнастика, гигиеническая гимнастика. Шейпинг. Калланетика. Стретчинг. Методы развития гибкости. Техника выполнения стретч-упражнений. Восточные виды оздоровительной гимнастики. Дыхательная гимнастика. |
| 4 | Общие основы теории фитнеса                                   | Фитнес как этап развития инноваций в физической культуре. История возникновения фитнеса, место в отечественной физической культуре. Классификация направлений и программ фитнеса. Терминология фитнеса. Аква-фитнес. Детский фитнес. Тенденции и перспективы развития фитнеса в России. История развития аэробики. Аэробика Купера. Виды аэробики: спортивные, прикладные, оздоровительные. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся. Силовые программы в фитнесе. Фитнес - программы психорегулирующей направленности «Разумное тело».                                                                                            |
| 5 | Обеспечение занятий гимнастикой и фитнес программами          | Места занятий гимнастикой и аэробикой, оборудование. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой и аэробикой. Врачебно-педагогический контроль. Планирование занятий гимнастикой и фитнес-программами, документы планирования. Музыкальное сопровождение на занятиях в различных видах гимнастики и аэробики. Основы музыкальной грамоты. Тренажеры и оборудование в оздоровительных занятиях гимнастикой и аэробикой. Классификация и основные характеристики и современных тренажёров. Оборудование и приспособления для занятий в воде.                                                                                                            |
| 6 | Методические основы фитнес - программ аэробной направленности | Основы хореографии классической и степ - аэробики. Техника выполнения шагов. Методы аэробной тренировки. Структура занятия аэробикой. Правила составления связок и блоков аэробных комбинаций. Методы разучивания аэробных комбинаций. Способы регулирования интенсивности и координационной сложности на занятиях аэробикой. Методические приемы управления группой. Планирование занятий аэробикой. Аква-аэробика. Специфика занятий в водной среде.                                                                                                                                                                                                       |
| 7 | Методические основы фитнес - программ силовой направленности  | Силовая тренировка оздоровительной направленности. Правила силовой тренировки. Силовые упражнения без оборудования и с оборудованием. Методы силовой тренировки оздоровительной направленности. Структура силовой тренировки оздоровительной направленности. Способы регулирования нагрузки в силовой тренировке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|    |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                    | оздоровительной направленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 8  | Методические основы фитнес - программ психорегулирующей направленности             | История развития системы Пилатес. Принципы и уровни системы Пилатес. Виды тренировок. Техника упражнений. Методические особенности. Дыхание в Пилатес. История возникновения и развития йоги. Разновидности йоги. Хатха-йога. Классификация асан. Техника упражнений. Методические особенности организации занятий. Дыхание в йоге. Пранаяма.                                                                                                                                                                                                                                               |
| 9  | Методические основы фитнес - программ функциональной направленности                | История становления функционального тренинга. Форматы функционального тренинга, принципы и правила занятий. Виды функционального тренинга. Упражнения функционального тренинга без оборудования и с оборудованием. Понятия прогрессия и регрессия в функциональном тренинге.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10 | Занятия оздоровительной гимнастикой и аэробикой с различным контингентом населения | Общие основы теории и методики гимнастики и оздоровительной аэробики для различного возрастного контингента. Гимнастика для детей грудного возраста. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой и аэробикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Образно-игровая ритмическая гимнастика. Методические особенности занятий оздоровительной гимнастикой и аэробикой с подростками. Направленность, содержание и особенности методики построения занятий оздоровительной гимнастикой и аэробикой с пожилыми людьми с учетом возрастных изменений форм и функций организма. |
| 11 | Основы научно-исследовательской работы                                             | Направления научных исследований. Определение проблемы исследуемого вопроса. Выбор темы научного исследования. Цель и задачи исследования. Методы научных педагогических исследований. Методика написания литературного обзора. Правила цитирования и самоцитирования в научной работе. Основные требования к структуре, содержанию и оформлению научно-исследовательской работы студента.                                                                                                                                                                                                  |

## 5. 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                       | 20                  | 10 | -   | 30  | <b>60</b>   |
| 2     | Основные средства гимнастики                         | 22                  | 6  | 140 | 190 | <b>358</b>  |
| 3     | Методические основы видов гимнастики                 | 26                  | 6  | 64  | 150 | <b>246</b>  |
| 4     | Общие основы теории фитнеса                          | 24                  | 6  | -   | 36  | <b>66</b>   |
| 5     | Обеспечение занятий гимнастикой и фитнес-программами | 16                  | 6  | 14  | 40  | <b>76</b>   |

|                       |                                                                                    |            |           |            |            |             |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 6                     | Методические основы фитнес-программ аэробной направленности                        | 20         | 4         | 90         | 150        | <b>264</b>  |
| 7                     | Методические основы фитнес-программ силовой направленности                         | 10         | 2         | 24         | 62         | <b>98</b>   |
| 8                     | Методические основы фитнес-программ психорегулирующей направленности               | 14         | 2         | 34         | 60         | <b>110</b>  |
| 9                     | Методические основы фитнес-программ функциональной направленности                  | 6          | 2         | 12         | 30         | <b>50</b>   |
| 10                    | Занятия оздоровительной гимнастикой и аэробикой с различным контингентом населения | 22         | 8         | 40         | 66         | <b>136</b>  |
| 11                    | Основы научно-исследовательской работы                                             | 18         | 8         | 8          | 150        | <b>184</b>  |
| Консультации          |                                                                                    |            |           |            |            | <b>8</b>    |
| Подготовка к экзамену |                                                                                    |            |           |            |            | <b>72</b>   |
| Всего:                |                                                                                    | <b>198</b> | <b>60</b> | <b>426</b> | <b>964</b> | <b>1728</b> |

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

### 6.1.Основная литература

| №<br>пп | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во<br>экземпляров |         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | библ.                 | кафедра |
| 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).                                                                                                                                                                                                  | 75                    | 1       |
| 2.      | 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       |
| 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      |
| 4.      | Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие / А. В. Менхин. - М.: Физическая культура, 2007. - 149 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5                     | -       |
| 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. | 1                     | -       |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|     | пользователей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
| 6.  | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей             | 1 | - |
| 7.  | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                      | 1 | - |
| 8.  | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                            | 1 | - |
| 9.  | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                | 1 | - |
| 10. | Люйк, Л. В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики : учебно-методическое пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятуллова, О. В. Солодяников ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2009. - 55 с. - Библиогр.: с. 55. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                          | 1 | - |
| 11. | Двигательная рекреация: оздоровительные виды гимнастики : учебное пособие / Л. В. Люйк, Т. К. Сахарнова, Г. Р. Айзятуллова, О. В. Солодяников ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 103-104. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                      | 1 | - |
| 12. | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 13. | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 | - |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|     | - Библиогр.: с. 160-171. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
| 14. | Венгерова, Н. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для учащейся молодежи : 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                    | 1 | - |
| 15. | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 16. | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                    | 1 | - |
| 17. | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                         | 1 | - |
| 18. | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                  | 1 | - |
| 19. | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                               | 1 | - |
| 20. | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                        | 1 | - |
| 21. | 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-                                                                                                                                                                                                                     | 1 | - |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|     | библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/97462">https://e.lanbook.com/book/97462</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
| 22. | Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры : методическое пособие / составители О. О. Райнхардт. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 66 с. — ISBN 978-5-85219-006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/86384.html">http://www.iprbookshop.ru/86384.html</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                   | 1 | - |
| 23. | Шулятьев, В. М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 320 с. — ISBN 978-5-209-03650-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/11557.html">http://www.iprbookshop.ru/11557.html</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                              | 1 | - |
| 24. | 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 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78475.html">http://www.iprbookshop.ru/78475.html</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 25. | Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Л. В. Еремина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 с. — ISBN 978-5-94839-289-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/56388.html">http://www.iprbookshop.ru/56388.html</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей     | 1 | - |
| 26. | Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/94691.html">http://www.iprbookshop.ru/94691.html</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                  | 1 | - |
| 27. | Бьёрн, Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 176 с. — ISBN 978-5-906839-14-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55571.html">http://www.iprbookshop.ru/55571.html</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                              | 1 | - |
| 28. | Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/83607.html">http://www.iprbookshop.ru/83607.html</a> (дата обращения: 06.05.2020).                                                                                                           | 1 | - |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
|     | — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |    |
| 29. | Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/68311.html">http://www.iprbookshop.ru/68311.html</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                                                                     | 1   | -  |
| 30. | 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 |
| 31. | Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М.: ACADEMIA, 2010. - 444 с.: ил.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 100 | 2  |
| 32. | 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 |
| 33. | 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 |
| 34. | 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 |
| 35. | 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  |
| 36. | 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 |
| 37. | Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика: учебное пособие / М. В. Кузьменко ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2021. - 239 с.: ил. - Библиогр: с. 235-236. - ISBN 978-5-00063-064-8: - Текст (визуальный): непосредственный.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 50  | 10 |
| 38. | Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика : учебное пособие / М. В. Кузьменко ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2021. – 239 с. : ил. – Библиогр.: с. 235-236. – ISBN 978-5-00063-064-8. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 21.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                                             |     |    |
| 39. | Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / составители Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 45 с. — ISBN 978-5-4497-0115-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/85808.html">https://www.iprbookshop.ru/85808.html</a> (дата обращения: 21.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |     |    |
| 40. | Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |    |

|  |                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/95624.html">https://www.iprbookshop.ru/95624.html</a> (дата обращения: 21.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 6.2. Дополнительная литература

| №<br>пп | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во<br>экземпляров |         |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | библ.                 | кафедра |
| 1.      | Попов, Ю. А. Обучение базовым акробатическим прыжкам : методические рекомендации. - М. : Физическая культура, 2010. - 37 с. : ил.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 59                    | 3       |
| 2.      | Захарова, Н. В. Оздоровительная аэробика в высшем учебном заведении: учебное пособие / Н. В. Захарова. - Нерюнгри, 2006. - 73 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                     | -       |
| 3.      | Люйк, Л. В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учебно-методическое пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятulloва, О. В. Солодяников; СПбГУФК. - СПб., 2009. - 49 с.                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                     | 1       |
| 4.      | Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика в дошкольном образовательном учреждении: учебное пособие / М. В. Кузьменко, Е. Е. Биндусов; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 84 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8                     | 5       |
| 5.      | Баршай, В. М. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Кнорус, 2017. - 312 с. : ил. - (Бакалавриат).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                     | 0       |
| 6.      | Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 382 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 100                   | 3       |
| 7.      | Буркова, О. Пилатес - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. - М.: Радуга, 2005. - 207 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1                     | 1       |
| 8.      | Иваненко, О. А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста: монография / О. А. Иваненко; УралГУФК. - Челябинск, 2010. - 118 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                     | -       |
| 9.      | Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5                     | 2       |
| 10.     | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                           | 1                     | -       |
| 11.     | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1                     | -       |
| 12.     | Артемьева, Ж. С. Оздоровительные виды гимнастики. Содержание и методика их преподавания в школе : учебно-методическое                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1                     | -       |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|     | 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]. — <a href="http://lib.mgafk.ru">URL: http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
| 13. | 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. - Библиогр.: с. 129-130. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — <a href="http://lib.mgafk.ru">URL: http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                                                   | 1 | - |
| 14. | 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]. — <a href="http://lib.mgafk.ru">URL: http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                                                                                                                                     | 1 | - |
| 15. | 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]. — <a href="http://lib.mgafk.ru">URL: http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                                                                       | 1 | - |
| 16. | 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]. — <a href="http://lib.mgafk.ru">URL: http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 17. | 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]. — <a href="http://lib.mgafk.ru">URL: http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                                                                          | 1 | - |
| 18. | 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]. — <a href="http://lib.mgafk.ru">URL: http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                                                                             | 1 | - |
| 19. | 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]. — <a href="http://lib.mgafk.ru">URL: http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим                                                                                                                                                                                                                  | 1 | - |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|     | доступа: для авторизир. Пользователей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |   |
| 20. | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                    | 1  | - |
| 21. | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей                                                                                | 1  | - |
| 22. | 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: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                   | 1  | - |
| 23. | Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/95624.html">http://www.iprbookshop.ru/95624.html</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей                          | 1  | - |
| 24. | 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 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/71885.html">http://www.iprbookshop.ru/71885.html</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей        | 1  | - |
| 25. | 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 с. — ISBN 978-5-91930-092-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/95587.html">http://www.iprbookshop.ru/95587.html</a> (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1  | - |
| 26. | 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 | - |
| 27. | 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. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Европейская федерация гимнастики <http://www.ueg.org>
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
4. Международная федерация гимнастики <http://www.fig-gymnastics.com>
5. Министерство науки и образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
6. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
7. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
8. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
9. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
10. Федеральная служба по надзору в сфере науки и образования <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
11. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
12. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
13. Федерация спортивной гимнастики России <http://sportgymrus.ru>
14. Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР): <http://www.fitness-aerobics.ru/> (linkisexternal)
15. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
16. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
17. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
18. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

- 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.
- 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;
- дорожка в бассейне, оборудование для аква - фитнеса: нудлсы, пояса, коврик гимнастический или скамейка для инструктора, аудиотехника.

**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 методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении используется образовательная платформа МГАФК (SAKAI).

**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-PCM» 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).

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

УТВЕРЖДЕНО  
Проректор по образовательной и  
научно-исследовательской деятельности  
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

---

«23» июня 2026 г.

**Фонд оценочных средств  
по дисциплине**

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

**Б1.В.01**

**Квалификация выпускника  
Бакалавр**

**Профиль обучения:  
«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»**

**Форма обучения  
очная**

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры  
(протокол № 11 от «14» июня 2026 г.)  
Зав. кафедрой, к.п.н., профессор Е.Е. Биндусов

---

**Малаховка, 2026 год**

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Формируемые компетенции                                                                                                                                   | Трудовые функции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ЗУНы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Индикаторы достижения                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК – 7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>05.005 СИМР</b><br>F/03.6<br>Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br><b>СФ 05.017:</b><br>A/02.6<br>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква - аэробики<br>B/01.6<br>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта<br>B/02.6<br>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес<br>B/03.6<br>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее | Знает:<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;<br>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.<br>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. | Поддерживает уровень физической подготовленности необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Умеет:<br>- самостоятельно оценивать уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности;<br>- планировать отдельные занятия и циклы занятий оздоровительной направленности;<br>- проводить занятия по общей физической подготовке;<br>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;<br>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;<br>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.                       |                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Имеет опыт:<br>- 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;<br>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.                                                                                                                                             |                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | разновидностей<br>В/04.6<br>Организация и<br>проведение с<br>населением<br>занятий по<br>фитнесу на<br>основе<br>танцевальных<br>направлений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ПК-1</b><br>Способен<br>осуществлять<br>планирование<br>, учет и<br>анализ<br>результатов<br>занятий с<br>учетом<br>положений<br>теории<br>физической<br>культуры,<br>физиологичес<br>кой<br>характеристи<br>ки нагрузки,<br>морфофункци<br>ональных<br>особенностей<br>и<br>психологичес<br>ких<br>особенностей<br>занимающихс<br>я различного<br>пола и<br>возраста | <b>05.005 СИМР<br/>F/02.6</b><br>Планирование и<br>методическое<br>сопровождение<br>физической<br>подготовки и<br>физического<br>развития<br>населения<br><br><b>01.003ПДО<br/>А/05.6</b><br>Разработка<br>программно-<br>методического<br>обеспечения<br>реализации<br>дополнительной<br>общеобразовател<br>ьной программы<br><b>СФ 05.017:</b><br>А/02.6<br>Организация и<br>проведение с<br>населением<br>занятий по<br>фитнесу на<br>основе аква-<br>аэробики<br>В/01.6<br>Организация и<br>проведение с<br>населением<br>занятий по<br>фитнесу на<br>основе<br>атлетических | Знает:<br><br>- морфологические особенности<br>занимающихся физической культурой<br>различного пола и возраста, критерии<br>оценки физического развития,<br>определяющие подход к планированию<br>характера и уровня физических нагрузок,<br>анализу результатов их применения;<br>- физиологические функции основных<br>органов и систем человека в возрастном и<br>половом аспекте;<br>- основы развития физических качеств;<br>- основные понятия возрастной<br>психологии, в том числе психологические<br>особенности занимающихся старшего<br>дошкольного, школьного возраста,<br>взрослых и людей пожилого возраста;<br>- положения теории физической<br>культуры, определяющие методику<br>проведения занятий в сфере физической<br>культуры и спорта с различным<br>контингентом обучающихся и<br>занимающихся;<br>- методические и технологические<br>подходы, структуру построения занятий,<br>формы и способы планирования;<br>- основные и дополнительные формы<br>занятий;<br>- организацию образовательного процесса<br>по физической культуре в<br>образовательных организациях общего<br>образования;<br>- организацию деятельности учащихся,<br>направленной на освоение<br>дополнительной общеобразовательной<br>программы по физической культуре и<br>спорту; | Осуществляет<br>планирование,<br>учет и анализ<br>результатов<br>занятий с<br>учетом<br>положений<br>теории<br>физической<br>культуры,<br>физиологичес<br>кой<br>характеристик<br>и нагрузки,<br>морфофункци<br>ональных<br>особенностей<br>и<br>психологичес<br>ких<br>особенностей<br>занимающихс<br>я различного<br>пола и<br>возраста |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>видов спорта<br/>В/02.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес</p> <p>В/03.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей</p> <p>В/04.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике,</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике,</li> <li>- правила и организация соревнований в гимнастике,</li> <li>- способы оценки результатов обучения в гимнастике,</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры;</li> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- 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;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по гимнастике;</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения анатомического анализа</li> </ul> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по гимнастике;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                            |
| <p><b>ПК-2</b><br/>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.</p> | <p><b>05.005 СИМР F/02.6</b><br/>Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения</p> <p><b>01.003 ПДО A/01.6</b><br/>Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ</p> <p><b>A/04.6</b><br/>Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях,</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике,</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике;</li> <li>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях гимнастикой.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul> | <p>Обеспечивает соблюдение техники безопасности, предупреждает и профилактику случаев травматизма занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.</p> |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                           | <p>программы<br/><b>СФ 05.017:</b><br/>А/02.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква-аэробики<br/>В/01.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта<br/>В/02.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес<br/>В/03.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей<br/>В/04.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений</p> | <p>структуре проведения занятий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</li> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике.</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.</li> </ul> |                                               |
| <p><b>ПК-3</b><br/>Способен определять и использовать</p> | <p><b>05.005 СИМР</b><br/><b>Е/07.6</b><br/>Проведение мониторинга</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Определяет и использует формы, методы,</p> |

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>формы, методы, средства контроля и оценивания результатов тренировочного и образовательного процесса.</p> | <p>физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся</p> <p><b>01.003 ПДО</b><br/><b>A/04.6</b><br/>Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы</p> <p><b>СФ 05.017:</b><br/><b>A/02.6</b><br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква - аэробики</p> <p><b>B/01.6</b><br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта</p> <p><b>B/02.6</b><br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес</p> <p><b>B/03.6</b><br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на</p> | <div data-bbox="675 159 1278 488"> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой и фитнесом;</li> <li>– технологии фиксации и анализа занятий по фитнесу электронными и техническими устройствами;</li> <li>– допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях гимнастикой и различными видами фитнеса.</li> </ul> </div> <div data-bbox="659 495 1278 1122"> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица;</li> <li>– определять состояния переутомления занимающихся лиц;</li> <li>– проводить фиксацию, запись и анализ занятия по гимнастике и фитнесу;</li> <li>- анализировать проведенные занятия по гимнастике и фитнесу для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам,</li> <li>– интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</li> </ul> </div> <div data-bbox="659 1128 1278 1720"> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения педагогического наблюдения и анализа занятия или физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики;</li> <li>– выбора оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки для каждой мышечной группы, выбора упражнений;</li> <li>– оценки физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм.</li> </ul> </div> | <p>средства контроля и оценивания результатов тренировочного и образовательного процесса.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                       | <p>основе йоги и ее разновидностей В/04.6</p> <p>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                          |
| <p><b>ПК-4</b></p> <p>Способен проводить физкультурно - оздоровительные занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно - спортивной деятельности.</p> | <p><b>01.003 ПДО А/01.6</b></p> <p>Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ</p> <p><b>05.005 СИМР F/02.6</b></p> <p>Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения</p> <p><b>СФ 05.017: А/02.6</b></p> <p>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква - аэробики В/01.6</p> <p>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние гимнастики;</li> <li>- значение и виды гимнастики;</li> <li>- воспитательные возможности занятий гимнастикой;</li> <li>- терминологию гимнастики;</li> <li>- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы обучения гимнастическим упражнениям;</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами гимнастики;</li> <li>- правила и организацию соревнований в гимнастике;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики;</li> <li>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</li> <li>- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;</li> <li>- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики,</li> </ul> | <p>Проводит физкультурно - оздоровительные занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно - спортивной деятельности.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>атлетических видов спорта<br/>В/02.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес<br/>В/03.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей<br/>В/04.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике;</li> <li>- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;</li> <li>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений гимнастики;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике;</li> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике,</li> <li>- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</li> </ul> |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики;</li> <li>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
| <p><b>ПК-5</b><br/>Способен формировать у занимающихся установку на ведение здорового образа жизни и осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности.</p> | <p><b>01.003 ПДО</b><br/>А/02.6<br/>Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br/><b>С/01.6</b><br/>Организация и проведение массовых досуговых мероприятий</p> <p><b>05.005 СИМР</b><br/>F/03.6<br/>Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков;</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения методик оценки физического развития детей и подростков;</li> <li>- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;</li> <li>- 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.</li> </ul> | <p>Формирует у занимающихся установки на ведение здорового образа жизни и осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности.</p> |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                                       | <p><b>СФ 05.017:</b><br/> <b>A/02.6</b><br/> Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква-аэробики<br/> <b>B/01.6</b><br/> Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта<br/> <b>B/02.6</b><br/> Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес<br/> <b>B/03.6</b><br/> Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей<br/> <b>B/04.6</b><br/> Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений</p> | <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения методик оценки физического развития детей и подростков;</li> <li>- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;</li> <li>- 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.</li> </ul> |                                                         |
| <p><b>ПК-6</b><br/> Способен планировать и проводить физкультурно</p> | <p><b>05.005 СИМР</b><br/> <b>F/04.6</b><br/> Подготовка и проведение спортивно-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Планирует и проводит физкультурно - оздоровитель</p> |

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- оздоровительные и спортивные массовые мероприятия, организующая досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.</p> | <p>зрелищных мероприятий</p> <p><b>01.003 ПДО</b><br/>А/02.6<br/>Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной</p> <p><b>СФ 05.017:</b><br/>А/02.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква-аэробики</p> <p>В/01.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта</p> <p>В/02.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес</p> <p>В/03.6<br/>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей</p> <p>В/04.6</p> | <p>- содержание документов планирования физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>- передовой опыт организации физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</p> <p>- основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий.</p> <p>Умеет:</p> <p>- планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации;</p> <p>- разрабатывать планы-конспекты оздоровительных занятий;</p> <p>- использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</p> <p>- планировать, организовывать и проводить досуговые мероприятия с учетом возрастных особенностей обучающихся.</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>- определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации;</p> <p>- планирования и проведения спортивно - массовых мероприятий;</p> <p>- планировать массовые досуговые мероприятия;</p> <p>- разрабатывать сценарии досуговых мероприятий, в том числе конкурсов, олимпиад, соревнований, выставок</p> <p>- проводить массовые досуговые мероприятия;</p> <p>- составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</p> <p>- составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</p> <p>- подведения итогов проведения спортивно-оздоровительного мероприятия,</p> | <p>ные и спортивно-массовые мероприятия, организующая досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                        | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений                                                                                                                                                                                  | составление отчета о проведении мероприятия по утвержденной форме.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                              |
| <b>ПК-7</b><br>Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением                                                     | <b>05.005 СИМР F/02.6</b><br>Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br><br><b>01.003 ПДО В/02.6</b><br>Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования | Знает:<br>- методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, включая современные методы и инновационные технологии;<br>- 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.<br><br>Умеет:<br>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.<br><br>Имеет опыт:<br>- оценки методического обеспечения результатов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации. | Осуществляет организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением                                                                   |
| <b>ПК-8</b><br>Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулирова | <b>05.005 СИМР F/07.6</b><br>Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br><br><b>01.003 ПДО В/03.6</b><br>Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками                         | Знает:<br>- актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;<br>- направления научных исследований в гимнастике;<br>- методы получения и первичной обработки данных, логику построения исследования;<br>- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;<br>- способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных;<br>- требования к написанию и оформлению                                                                                                                                                                                                  | Проводит научные исследования, применяет методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулирует и представляет |

|                                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>ть и представлять обобщения и выводы.</p> | <p>дополнительных общеобразовательных программ</p> | <p>квалификационной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования;</li> <li>- правила применения корректных заимствований в текстах;</li> <li>- правила библиографического описания и библиографической ссылки.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- использовать научную терминологию;</li> <li>- актуализировать проблематику научного исследования;</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности; учебно-тренировочного процесса в гимнастике;</li> <li>- определять задачи научного исследования;</li> <li>- анализировать инновационные методики;</li> <li>- определять задачи научного исследования в гимнастике,</li> <li>- разрабатывать и формулировать гипотезу;</li> <li>- подбирать и использовать методы исследования в гимнастике;</li> <li>- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности занимающихся;</li> <li>- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;</li> <li>- использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики;</li> <li>- интерпретировать результаты собственных исследований;</li> <li>- анализировать и интерпретировать полученные результаты;</li> <li>- формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;</li> <li>- составлять и оформлять список литературы;</li> <li>- представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;</li> <li>- формулировать основные положения</li> </ul> | <p>обобщения и выводы.</p> |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | исследования в статьях сборников студенческих работ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|  |  | Имеет опыт:<br>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;<br>- выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы;<br>- публичной защиты результатов собственных научных исследований. |  |

## 1. Типовые контрольные задания:

### 1.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачеты)

#### 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. Задачи и методические особенности гимнастики.
6. Краткая характеристика средств гимнастики.
7. Краткая характеристика видов гимнастики.
8. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
9. Значение гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
10. Правила образования терминов.
11. Правила и формы записи ОРУ.
12. Характеристика, назначение ОРУ и их классификация.
13. Способы проведения ОРУ. Способы информирования об ОРУ
14. Методика составления комплекса ОРУ.
15. Приёмы регулирования нагрузки при проведении ОРУ.
16. Характеристика строевых упражнений и их классификация.
17. Методика обучения строевым упражнениям.
18. Классификация и значение строевых упражнений
19. Правила подачи команд при перестроении, размыкании и смыкании.
20. Виды травм и их профилактика на занятиях гимнастикой.
21. Причины травматизма на занятиях гимнастикой.
22. Виды страховки и помощи.

#### 3 семестр

1. Цель аэробики К. Купера, этапы составления личной программы оздоровительных упражнений.
2. Аэробика Купера. Основные виды физических упражнений, обладающих наилучшим аэробным потенциалом. Фазы занятия аэробными упражнениями (по Куперу).

3. Характеристика аэробных упражнений. 12-ти минутный тест Купера.
4. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.
5. Характеристика оздоровительных видов аэробики.
6. Структура и содержание занятия классической аэробикой.
7. Профилактика травматизма в классической аэробике. Запрещённые движения.
8. Характеристика классической аэробики. Отличия от ритмической гимнастики.
9. Особенности подбора ОРУ по методической направленности: развитие силы.
10. Особенности подбора ОРУ по методической направленности: развитие гибкости.
11. Особенности подбора ОРУ по методической направленности: развитие координации движения..
12. Значение и особенности ОРУ с предметами.
13. Назначение и особенности проведения упражнений с гимнастической палкой.
14. Варианты использования гимнастической палки в ОРУ.
15. Основные термины ОРУ с гимнастической палкой.
16. Способы лазания по канату, методика обучения.
17. Упражнения в равновесии. Терминология.
18. Характеристика гимнастики категории «Б»
19. Европейская командная гимнастика.
20. Общая гимнастика.

### 5 семестр

1. Особенности проведения занятий гимнастикой с детьми грудного возраста.
2. Особенности проведения занятий гимнастикой с детьми раннего возраста.
3. Особенности проведения занятий гимнастикой с дошкольниками.
4. Терминология общеразвивающих упражнений с гимнастической скамейкой.
5. Терминология упражнений на гимнастической стенке.
6. История развития и характеристика степ - аэробики.
7. Структура занятия степ - аэробикой.
8. Шаги степ - аэробики и их модификации. Требования к технике выполнения шагов.
9. Нагрузка и способы ее регулирования на занятиях степ - аэробикой.
10. Методы разучивания комбинаций в степ - аэробике.
11. Форма и содержание планов-конспектов для занятий степ - аэробикой.
12. Перспективы развития аэробики.
13. Особенности проведения ОРУ с предметами для детей дошкольного возраста.
14. Особенности применения предметов при занятиях ритмической гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
15. Требования, предъявляемые к подбору упражнений образно-игровой ритмической гимнастики для дошкольников.
16. Форма и содержание планов-конспектов для занятий образно-игровой ритмической гимнастикой.

### 7 семестр

1. Характеристика вида спорта - спортивная аэробика.
2. Характеристика фитнес - аэробики.

3. Форматы силовых уроков в фитнесе.
4. Правила силовой тренировки оздоровительной направленности.
5. Методы силовой тренировки оздоровительной направленности, основанные на режимах мышечного сокращения.
6. Структура силовой тренировки оздоровительной направленности.
7. Форма и содержание конспектов силовой тренировки оздоровительной направленности.
8. Способы регулирования нагрузки в силовой тренировке оздоровительной направленности.
9. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой и аэробикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
10. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой и аэробикой с подростками.
11. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой и аэробикой с пожилыми людьми.
12. Тренажеры и оборудование в оздоровительных занятиях гимнастикой и аэробикой.
13. Классификация и основные характеристики современных тренажёров.
14. Характеристика Восточных видов оздоровительной гимнастики.
15. Фитнес - программы «Разумное тело». Краткая характеристика программ.
16. История возникновения и развития йоги. Ступени йоги.
17. Разновидности и стили йоги.
18. Краткая характеристика хатха – йоги.
19. Классификация асан в хатха-йоге. Техника упражнений.
20. Основные ошибки при выполнении асан и способы их коррекции.
21. Методические особенности организации занятий по хатха – йоги.
22. Характеристика Айенгар-йоги.
23. Характеристика Аштанга-йоги.

### **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.

### ***1.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамены)***

#### **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. Средства гимнастики.
7. Оздоровительные виды гимнастики.
8. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
9. Спортивные виды гимнастики.
10. Гимнастика у древних народов.

11. Гимнастика в Средневековье.
12. Гимнастика в эпоху Возрождения.
13. Гимнастика в Новое время.
14. Характеристика 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. Спортивные виды гимнастики: спортивная акробатика.
19. Спортивные виды гимнастики: спортивная гимнастика.
20. Спортивные виды гимнастики: художественная гимнастика.
21. Оздоровительные виды гимнастики в системе физического воспитания.
22. Пути дальнейшего развития гимнастики.
23. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и способы его предупреждения.
24. Требования к местам проведения занятий гимнастикой.
25. Характеристика травм на занятиях по гимнастике.
26. Виды страховки и помощи на занятиях гимнастикой.
27. Характеристика и значение терминологии.
28. Требования, предъявляемые к терминологии.
29. Способы образования терминов.
30. Правила применения терминов.
31. Правила сокращения (опускания) отдельных терминов.
32. Характеристика общеразвивающих упражнений.
33. Классификация общеразвивающих упражнений.
34. Способы проведения общеразвивающих упражнений.
35. Терминология ОРУ.
36. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
37. Классификация и характеристика акробатических упражнений.
38. Правила записи акробатических упражнений.
39. Характеристика и классификация строевых упражнений.
40. Методика обучения строевым упражнениям.
41. Характеристика простейших упражнений на гимнастических снарядах мужского многоборья.
42. Характеристика простейших упражнений на гимнастических снарядах женского многоборья.
43. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
44. Характеристика и значение вольных упражнений.
45. Характеристика танцевально-хореографических упражнений, их значение.
46. Классификация танцевально-хореографических упражнений.
47. Упражнения классического экзерсиса.
48. Характеристика безопорных прыжков в гимнастике.
49. Характеристика опорных прыжков в гимнастике.
50. Обучение опорным прыжкам.
51. Характеристика прикладных упражнений.
52. Гимнастические залы, площадки и их оборудование.
53. История развития ритмической гимнастики.
54. Ритмическая гимнастика в физическом воспитании населения.
55. Организационно-методические особенности ритмической гимнастики.
56. Характеристика основных средств ритмической гимнастики.
57. Варьирование нагрузок в комплексах ритмической гимнастики.
58. Технология и этапы составления комплексов ритмической гимнастики.
59. Структура занятия ритмической гимнастикой.

60. Музыкальное сопровождение в ритмической гимнастике. Основы музыкальной грамоты.
61. Особенности подбора фонограммы в комплексы ритмической гимнастики
62. Врачебно-педагогический контроль в занятиях ритмической гимнастикой.
63. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
64. Особенности комплексов ритмической гимнастики, направленных на развитие отдельных физических качеств.
65. Ритмическая гимнастика как средство развития физических качеств у дошкольников.
66. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
67. Характеристика методов обучения в гимнастике.
68. Характеристика принципов обучения в гимнастике.
69. Характеристика методических приемов обучения в гимнастике.

## 2 курс

1. История развития аэробики.
2. Аэробика К. Купера, краткая характеристика.
3. Классификация видов аэробики.
4. Основные средства аэробики.
5. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.
6. Характеристика оздоровительных видов аэробики.
7. Структура и содержание занятия классической аэробикой.
8. Профилактика травматизма в классической аэробике. Запрещённые движения.
9. Характеристика классической аэробики. Отличия от ритмической гимнастики.
10. Техника выполнения шагов в классической аэробике.
11. Базовые шаги классической аэробики и их модификации.
12. Значение музыкального сопровождения в классической аэробике. Правила подбора фонограммы. Основы музыкальной грамоты в классической аэробике.
13. Педагогический контроль на занятиях аэробикой.
14. Управление группой на занятиях оздоровительной аэробикой.
15. Планирование занятий классической аэробикой.
16. Оборудование залов аэробики.
17. Методы разучивания комбинаций в классической аэробике.
18. Правила составления связок и блоков аэробных комбинаций.
19. Форма и содержание планов-конспектов для занятий классической аэробикой.
20. Характеристика и значение гимнастики категории «Б».
21. Сравнительная характеристика Европейской командной гимнастики и общей гимнастики.
22. Особенности подбора ОРУ по методической направленности.
23. Особенности подбора ОРУ для развития отдельных физических качеств.
24. Значение и особенности ОРУ с гимнастической палкой.
25. Терминология упражнений с гимнастической палкой.
26. Упражнения в лазании, характеристика и значение.
27. Методика обучения лазанию по канату.
28. Характеристика упражнений в равновесии, значение.
29. Значение подвижных игр. Классификация игр.
30. Порядок проведения подвижных игр. Подготовка к проведению игры.
31. Правила подбора подвижных игр. Последовательность прохождения игр.
32. Методика проведения игр-эстафет гимнастической направленности. Меры безопасности.
33. Характеристика форм организации занятий гимнастикой.

34. Государственные формы занятий гимнастикой.
35. Самостоятельные формы занятий гимнастикой.
36. Соревновательные формы занятий гимнастикой.
37. Характерные особенности урочной формы проведения занятий гимнастикой.
38. Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике.
39. Программа соревнований. Характеристика и структура положения о соревнованиях.
40. Основная гимнастика. Структура и задачи урока гимнастики в школе.
41. Виды уроков гимнастики.
42. Требования, предъявляемые к проведению урока гимнастики в школе.
43. Способы организации учащихся на уроках гимнастики.
44. Плотность урока. Пути повышения моторной плотности урока.
45. Подготовительная часть урока, задачи, основные средства.
46. Характеристика основной части урока, задачи, основные средства.
47. Характеристика заключительной части урока, задачи, основные средства.
48. Форма и содержание планов-конспектов для занятий гимнастикой.
49. Организация урока и способы управления занимающимися.
50. Характеристика гигиенической гимнастики, формы занятий
51. Задачи гигиенической гимнастики, средства.
52. Методика составления и проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики.
53. Методика составления и проведения комплексов производственной гимнастики.
54. Методика составления и проведения физкультминутки и физкультпаузы.
55. Характеристика и направленность корригирующих упражнений.
56. Характеристика и задачи атлетической гимнастики. Классификация упражнений.
57. Характеристика шейпинга.
58. Питание в шейпинге.
59. Тестирование в шейпинге.
60. История возникновения и характеристика калланетики.
61. Направления научных исследований в гимнастике.
62. Общие требования к выбору темы научного исследования студентов.
63. Цель и задачи научного исследования студента.

### 3 курс

1. Значение занятий гимнастикой для детей грудного возраста.
2. Средства гимнастики для детей грудного возраста.
3. Особенности проведения занятий гимнастикой для детей грудного возраста.
4. Задачи и средства гимнастики для детей раннего возраста.
5. Формы организации занятий гимнастикой для дошкольников.
6. Особенности проведения занятий гимнастикой с детьми раннего возраста.
7. Задачи и средства гимнастики для детей дошкольного возраста.
8. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.
9. Терминология общеразвивающих упражнений с гимнастической скамейкой.
10. Гимнастические упражнения на гимнастической стенке.
11. Терминология упражнений на гимнастической стенке.
12. История развития и характеристика степ - аэробики.
13. Структура занятия степ - аэробикой.
14. Шаги степ - аэробики и их модификации. Требования к технике выполнения шагов.
15. Нагрузка и способы ее регулирования на занятиях степ - аэробикой.
16. Методы разучивания комбинаций в степ - аэробике.

17. Форма и содержание планов-конспектов для занятий степ - аэробикой.
18. Перспективы развития аэробики.
19. Особенности проведения ОРУ с предметами для детей дошкольного возраста.
20. Особенности применения предметов при занятиях ритмической гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
21. Требования, предъявляемые к подбору упражнений образно-игровой ритмической гимнастики для дошкольников.
22. Форма и содержание планов-конспектов для занятий образно-игровой ритмической гимнастикой.
23. Фитнес как этап развития инноваций в физической культуре.
24. История возникновения фитнеса за рубежом.
25. История возникновения фитнеса в нашей стране и место в отечественной физической культуре.
26. Классификация направлений и программ фитнеса. Терминология фитнеса.
27. Характеристика детского фитнеса. Классификация программ.
28. Тенденции и перспективы развития фитнеса в России.
29. Аква-фитнес. Физические свойства воды и их воздействие на занимающихся.
30. Оборудование и приспособления для аква - фитнеса.
31. Аква-фитнес для пожилых людей.
32. Построение и организация занятий аква - фитнесом. Организация мест занятий.
33. Основные упражнения аква - фитнеса.
34. Форматы уроков. Аква-аэробика.
35. Показания и противопоказания к занятиям аква - фитнесом.
36. Понятия «гибкость» и «подвижность суставов». Значение растягивающих упражнений.
37. Факторы, лимитирующие гибкость.
38. Виды гибкости. Методы развития гибкости.
39. Структура стретч - тренировки.
40. Стретч - упражнения на основные мышечные группы. Техника выполнения упражнений.
41. Форма и содержание планов-конспектов для занятий стретчингом.
42. Планирование стретч - тренировки.
43. Особенности проведения занятий ритмической гимнастикой для дошкольников.
44. Основные методы научных педагогических исследований. Краткая характеристика.
45. Определение проблемы исследуемого вопроса.
46. Ключевые аспекты научно-исследовательских работ.
47. Структура и содержание разделов научно-исследовательских работ.
48. Методика написания литературного обзора.

#### 4 курс

24. Спортивная аэробика – как один из спортивных видов гимнастики.
25. Характеристика фитнес - аэробики как вида спорта.
26. Разновидности силовых уроков в фитнесе.
27. Силовая тренировка оздоровительной направленности. Техника упражнений.
28. Правила силовой тренировки оздоровительной направленности.
29. Базовые силовые упражнения без оборудования и с оборудованием на основные мышечные группы.
30. Методы силовой тренировки оздоровительной направленности, основанные на режимах мышечного сокращения.
31. Структура силовой тренировки оздоровительной направленности.
32. Форма и содержание конспектов силовой тренировки оздоровительной направленности.

33. Способы регулирования нагрузки в силовой тренировке оздоровительной направленности.
34. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой и аэробикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
35. Методические особенности занятий оздоровительной гимнастикой и аэробикой с подростками.
36. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой и аэробикой с пожилыми людьми.
37. Тренажеры и оборудование в оздоровительных занятиях гимнастикой и аэробикой.
38. Классификация и основные характеристики современных тренажёров.
39. Характеристика Восточных видов оздоровительной гимнастики.
40. Фитнес - программы психорегулирующей направленности «Разумное тело». Краткая характеристика программ.
41. История возникновения и развития йоги. Ступени йоги.
42. Разновидности и стили йоги. Краткая характеристика хатха – йоги.
43. Классификация асан в хатха-йоге. Техника упражнений.
44. Основные ошибки при выполнении асан и способы их коррекции.
45. Методические особенности организации занятий по хатха – йоги.
46. Характеристика Айенгар - йоги и Аштанга - йоги.
47. Характеристика асан, рекомендованных при тяжести в ногах и варикозном расширении вен.
48. Характеристика асан, развивающих подвижность в суставах. Техника выполнения.
49. Характеристика асан, воздействующих на позвоночный столб. Техника выполнения.
50. Характеристика асан, воздействующих на работу кишечника. Техника выполнения.
51. Характеристика асан, воздействующих на сосуды головного мозга. Техника выполнения.
52. Характеристика асан общего воздействия. Техника выполнения.
53. Форма и содержание планов-конспектов для занятий йогой.
54. Дыхание в йоге. Пранаяма.
55. История развития системы Пилатес. Принципы и уровни системы Пилатес.
56. Виды тренировок в Пилатес. Техника упражнений. Методические особенности.
57. Упражнения Пилатес.
58. Дыхание в Пилатес.
59. Форма и содержание планов-конспектов для занятий Пилатесом.
60. Характеристика и значение различных дыхательных упражнений и систем.
61. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.
62. Дыхательная гимнастика Бутейко.
63. История становления функционального тренинга. Форматы функционального тренинга, принципы и правила занятий.
64. Виды функционального тренинга.
65. Упражнения функционального тренинга без оборудования и с оборудованием.
66. Понятия «прогрессия» и «регрессия» в функциональном тренинге. Привести примеры на конкретном упражнении.
67. Правила оформления научно-исследовательской работы студента.
68. Правила цитирования и самоцитирования в научной работе.
69. Организация научного исследования студентов.
70. Структура доклада для защиты ВКР.

**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.

**1.3. Тестирование**

**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. Назовите виды гимнастики:**

- 1) образовательно-развивающие, оздоровительные, спортивные;
- 2) оздоровительные, прикладные, спортивные;
- 3) образовательные, оздоровительные, спортивные;
- 4) основные, прикладные, спортивные.

**3. 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.

**4. Назовите методические особенности гимнастики:**

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

**5. 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 Аморо;
- 2) Жан Жак Руссо;
- 3) Джон Локк;
- 4) Франсуа Рабле.

#### 3. Кто основал сокольскую систему гимнастики?

- 1) Мирослав Тырш;
- 2) Пер Линг;
- 3) Адольф Шписс;
- 4) Гутс-Мутс.

#### 4. В какой стране возникла Сокольская система гимнастики?

- 1) Чехия;
- 2) Польша;
- 3) Венгрия;
- 4) Австрия.

#### 5. 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.

## 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.

**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. Что не является смешанным упором?**

- а) упор на предплечьях
- б) упор стоя
- в) упор на коленях
- г) упор лёжа

**3. Какой вис является смешанным?**

- а) вис лёжа
- б) вис согнув ноги
- в) вис согнувшись
- г) вис углом

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

- а) подъём
- б) спад
- в) переворот
- г) выход

**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 60-69 % вопросов;
- оценка «**неудовлетворительно**» выставляется обучающемуся, если он отвечает на 59 % вопросов и менее.

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

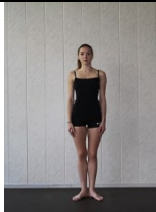
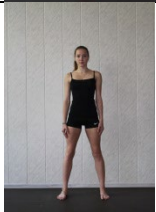
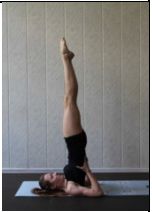
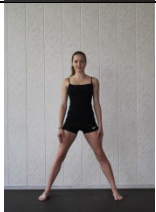
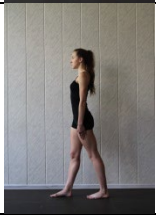
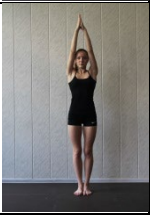
**Критерии оценки:**

- Оценка «**зачтено**» выставляется, если студент ответил правильно на 60% и более заданных вопросов;

- Оценка «не зачтено» выставляется, если студент ответил менее, чем на 60% заданных вопросов.

**1.4. Контрольные работы (письменные работы)**  
**1 семестр**

**Тема: Гимнастическая терминология**

|  |                                                                                     |  |                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |    |  |    |
|  |    |  |    |
|  |   |  |   |
|  |  |  |  |

**2 семестр**

**Тема: Гимнастическая терминология упражнений на снарядах**

|  |                                                                                     |  |                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

### 3 семестр

#### Тема: Гимнастическая терминология ОРУ с палкой

|                    |                                                                                   |        |                                                                                     |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |  |        |  |
|                    |  |        |  |
| Движение из о.с. - |  | И.п. - |  |

### 5 семестр

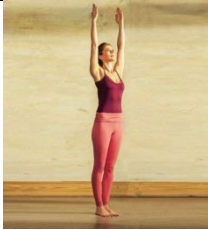
#### Тема: Стретчинг

| Мышечная группа |                                                                                     | Мышечная группа |                                                                                       |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |  |                 |  |
|                 |  |                 |  |
|                 |  |                 |  |

### 6 семестр

#### Тема: Йога

|       |  |       |  |
|-------|--|-------|--|
| Асана |  | Асана |  |
|-------|--|-------|--|

|  |                                                                                   |  |                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**7 семестр**  
**Тема: Пилатес**

| Название упражнений |                                                                                     | Название упражнений |                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |    |                     |    |
|                     |  |                     |  |

**1.5. Устный опрос**

**Вопросы для устного опроса:**

**Тема: Гимнастика в системе физического воспитания**

1. Дайте определение гимнастики.
2. Перечислите задачи гимнастики.
3. Назовите методические особенности гимнастики.
4. На какие группы делится гимнастика?
5. Назовите средства гимнастики.
6. Почему гимнастика это научная дисциплина?
7. Зачем нужна гимнастическая терминология?

**Тема: Строевые 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?

**Тема: Гимнастическая терминология**

1. Перечислите требования, предъявляемые к терминологии.

2. Перечислите способы образования терминов.
3. Назовите правила записи упражнений.
4. Какие существуют формы записи упражнений?
5. Назовите правила сокращения терминов.

#### **Тема: Гигиеническая гимнастика**

1. Что такое гигиеническая гимнастика?
2. Перечислите формы гигиенической гимнастики.
3. Сколько времени проводится физкультминутка?
4. На что направлена гигиеническая гимнастика?
5. Сколько длится физкультпауза?
6. Какова направленность вечерней гимнастики?
7. Где проводится вводная гимнастика?
8. Сколько времени длится вводная гимнастика?

#### **Тема: Ритмическая гимнастика**

1. К какому виду гимнастики относится ритмическая гимнастика.
2. Дайте определение ритмической гимнастике.
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?
6. Какие требования предъявляются к фонограмме в ритмической гимнастике?

#### **Тема: Атлетическая гимнастика**

1. К какому виду гимнастики относится атлетическая гимнастика?
2. Какие основные задачи решает атлетическая гимнастика?
3. Какие группы упражнений используются в атлетической гимнастике?
4. Перечислите снаряды, оборудование и инвентарь для занятий атлетической гимнастикой.

#### **Тема: Шейпинг**

1. Что такое шейпинг?
2. К каким видам гимнастики относится шейпинг?
3. Какова цель занятий шейпингом?
4. Кто автор системы шейпинга?
5. Какие средства используются на занятиях шейпингом?
6. Что является неотъемлемой частью занятий шейпингом?
7. Зачем нужно тестирование в шейпинге?

#### **Тема: Дыхательная гимнастика**

1. Какое значение имеет дыхательная гимнастика?
2. Правило дыхания в системе Стрельниковой:
3. В чём смысл дыхательных упражнений Бутейко?
4. Назовите упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой.

#### **Тема: Общеразвивающие упражнения**

1. Какие перестроения используются для проведения комплекса ОРУ?
2. Перечислите виды строевых передвижений.
3. Перечислите виды размыкания на занятиях гимнастикой
4. Какие упражнения называются общеразвивающими?

5. Как классифицируются общеразвивающие упражнения?
6. Перечислите способы проведения ОРУ.
7. Перечислите способы информирования при объяснении ОРУ.
8. Какие существуют правила для составления комплекса ОРУ?

#### **Тема: Прыжки**

1. На какие группы подразделяются прыжки?
2. Чем отличаются безопорные прыжки от опорных?
3. Назовите фазы опорного прыжка.
4. На какие виды делятся опорные прыжки?
5. Какие меры безопасности нужно соблюдать при обучении опорным прыжкам?

#### **Тема: Упражнения на гимнастических снарядах**

1. На какие группы подразделяются упражнения на гимнастических снарядах?
2. Охарактеризуйте маховые упражнения.
3. Перечислите основные упражнения в упорах.
4. Перечислите основные упражнения в висах.

#### **Тема: Танцевально-хореографические упражнения**

1. Какие упражнения называются танцевально-хореографическими?
2. Какие задачи решаются с помощью танцевально-хореографических упражнений?
3. Назовите основные позиции рук в классической хореографии
4. Назовите основные позиции ног в классической хореографии.
5. Перечислите основные элементы классического танца.

#### **Тема: Акробатические упражнения**

1. Дайте определение акробатическим упражнениям.
2. Каково значение акробатических упражнений?
3. Назовите классификацию акробатических упражнений.
4. Охарактеризуйте каждую группу акробатических упражнений.
5. Перечислите основные акробатические упражнения.

#### **Тема: 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. Как называются соревнования, классифицируемые по направленности?
5. Какие соревнования не являются основными?
6. Как классифицируются соревнования по характеру?
7. Какие занятия называют самостоятельными?
8. Какие характерные черты урочных форм занятий?
9. Какова структура урочных форм занятий?

#### **Тема: Основы хореографии классической аэробики**

1. Перечислите базовые шаги аэробики.
2. Назовите классификацию базовых шагов.
3. Основное отличие симметричных (зеркальных) движений.

4. Основное отличие несимметричных (незеркальных) 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 шагов аэробики.

#### **Тема: Методика обучения гимнастическим упражнениям**

1. Перечислите этапы обучения гимнастическим упражнениям.
2. Какие методы применяются на первом этапе обучения?
3. Что такое методический прием?
4. Какой метод применяется при совершенствовании упражнения?
5. Что не является дидактическим принципом занятий?
6. Что не является видом помощи?

#### **Тема: Планирование и управление занятиями**

1. Что 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?

#### **Тема: Общие основы теории и методики гимнастики и оздоровительной аэробики для различного возрастного контингента**

1. Какой возраст называют грудным?
2. Какой возраст относится к дошкольному?
3. Какие средства гимнастики используются на 1-м месяце жизни ребёнка?
4. Какие основные средства гимнастики используются в старшем дошкольном возрасте на занятиях физкультурой?
5. Какова продолжительность физкультурного занятия дошкольников разных групп ДОУ?
6. Какой возраст называют младшим школьным возрастом?
7. Какой возраст называют средним школьным возрастом?
8. Какой возраст называют старшим школьным возрастом?
9. Какие виды гимнастики и аэробики используют на занятиях с младшими школьниками?
10. Какие средства гимнастики применяют в основной части на занятиях со старшими школьниками?
11. Какие виды гимнастики и аэробики используют на занятиях с детьми среднего школьного возраста?

#### **Тема: Фитнес**

1. Как переводится термин «фитнес» с английского?
2. Дайте определение фитнеса.
3. Перечислите предпосылки возникновения фитнеса 1950-1960-е годы в Америке.
4. Перечислите направления фитнеса.
5. Дайте определение детскому фитнесу.
6. Перечислите основные задачи фитнеса.
7. Перечислите основные задачи детского фитнеса.

8. Назовите специфические особенности детского фитнеса.
9. Каковы перспективы и тенденции развития фитнеса в России?

### **Тема: Аэробика**

1. Кто представила первый аэробный танцевальный класс и считается создателем аэробных танцев (гимнастической аэробики)?
2. Продавая "аэробику" для домашних видеомэгнитофонов она стала популяризатором этого вида двигательной активности в нашей стране.
3. Примерно, в каком году и кто ввел понятие «аэробика»?
4. Назовите книги К. Купера, которые вышли в нашей стране.
5. Перечислите спортивные направления аэробики.
6. Что означает термин «аэробный»?
7. В чем цель аэробики по Куперу?
8. Суть 12 –минутного теста и оценку каких возможностей дает «12-минутный тест» Купера?
9. Этапы составления личной программы оздоровительных упражнений:
10. Основные виды физических упражнений, обладающих наилучшим аэробным потенциалом.
11. Какие требования необходимо выполнять, чтобы обеспечить аэробный эффект от перечисленных выше упражнений?
12. Какие основные фазы выделяют при занятиях аэробными упражнениями и какая фаза аэробной тренировки считается самой главной?
13. Минимальная продолжительность аэробной нагрузки?
14. Почему, по мнению Купера, необходимо следить за пульсом при занятиях ритмической гимнастикой?
15. С какой интенсивностью выполняются аэробные упражнения и как долго?
16. Какие упражнения называют аэробными?
17. Какие положительные сдвиги происходят в организме под влиянием аэробных упражнений?
18. Какова связь между физической тренированностью и балансом холестерина.
19. Назовите способы снижения ЛНП.

### **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 показатель пульса называется максимальным?
5. Какой диапазон пульса должен быть у занимающихся оздоровительной аэробикой?
6. Назовите признаки внешнего утомления
7. Как определяется максимальная частота сердечных сокращений?
8. Что является допуском к занятиям ритмической гимнастикой?

**Критерии оценки:**

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопросили 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.

### **1.6. Практические задания**

#### **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.

#### **Тема: Общеразвивающие упражнения**

1. Составить комплекс ОРУ.
2. Написать конспект ОРУ.
3. Провести комплекс общеразвивающих упражнений различными способами (раздельный, проходной, поточный).
4. Провести комплекс общеразвивающих упражнений различной направленности: на развитие гибкости, силы, координации движений

#### **Тема: Упражнения на гимнастических снарядах.**

1. Выполнить упражнения категории «Б» на гимнастических снарядах (3 разряд)
2. Продемонстрировать страховку и помощь при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
3. Продемонстрировать страховку и помощь при выполнении опорных прыжков.
4. Продемонстрировать страховку и помощь при выполнении акробатических упражнений.

#### **Тема: Гигиеническая гимнастика**

1. Составить и оформить конспект комплекса утренней гимнастики.
2. Провести на группе комплекс утренней гимнастики.
3. Составить и провести на группе физкультпаузу для младших школьников.
4. Составить и провести на группе физкультминутку для младших школьников.

#### **Тема: Музыкальное сопровождение на занятиях в различных видах гимнастики и аэробики.**

1. Подобрать музыкальную фонограмму к комплексу ритмической гимнастики для молодежи.
2. Составить и провести на группе комплекс ритмической гимнастики для молодежи.
3. Подобрать музыкальную фонограмму для комплекса образно-игровой ритмической гимнастики.
4. Составить комплекс образно-игровой ритмической гимнастики для дошкольников.
5. Оформить конспект комплекса образно-игровой ритмической гимнастики для дошкольников.

6. Повести на группе комплекс образно-игровой ритмической гимнастики для дошкольников.

#### **Тема: Обучение гимнастическим упражнениям**

1. Продемонстрировать методику обучения акробатическому упражнению.
2. Продемонстрировать методику обучения упражнению на снаряде (по выбору).
3. Продемонстрировать методику обучения опорному прыжку.
4. Продемонстрировать методику обучения лазанию по канату в 2 приема
5. Продемонстрировать методику обучения лазанию по канату в 3 приема

#### **Тема: Танцевально-хореографические упражнения**

1. Составить и провести на группе классический экзерсис у станка
2. Составить и провести на группе танцевально-хореографические упражнения на середине.

#### **Тема: Гимнастические эстафеты.**

1. Разработать гимнастические эстафеты для школьников с различным оборудованием и инвентарем (скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки, скамейки).
2. Провести на группе 6 гимнастических эстафет (инвентарь и оборудование на выбор).

#### **Тема: Методы разучивания аэробных комбинаций.**

1. Составить аэробную связку из 2-х элементов. Сократить способом №1
2. Составить аэробную связку из 2-х элементов. Сократить способом №2
3. Составить аэробную связку из 2-х элементов. Сократить способом №3
4. Составить аэробную связку из 2-х элементов. Сократить способом №4
5. Составить аэробную комбинацию на 64 счета и разучить на группе методом линейной прогрессии.
6. Составить аэробную комбинацию на 64 счета и разучить на группе методом блок - хореографии.
7. Составить аэробную комбинацию на 64 счета и разучить на группе методом бейс - хореографии.

#### **Тема: Основы хореографии классической и степ - аэробики**

1. Показать правильную технику выполнения базовых шагов классической аэробики и их модификаций.
2. Показать правильную технику выполнения шагов степ - аэробики и их модификаций.

#### **Тема: Силовые упражнения без оборудования и с оборудованием**

1. Показать силовые упражнения на основные группы мышц. Продемонстрировать правильную технику.
2. Показать способы изменения нагрузки в силовых упражнениях без оборудования
3. Подобрать упражнения и провести на группе силовую тренировку оздоровительной направленности.

#### **Тема: Стретчинг**

1. Подобрать и продемонстрировать с правильной техникой упражнения стретчинга для подготовительной и заключительной части занятия оздоровительной аэробикой.

2. Подобрать и продемонстрировать с правильной техникой упражнения стретчинга для подготовительной и заключительной части силовой тренировки оздоровительной направленности.
3. Подобрать упражнения и провести на группе занятие по стретчингу.

#### **Тема: Урочные формы проведения занятий**

1. Составить конспект и провести на группе урок гимнастики для школьников разного возраста (младший, средний, старший).

#### **Тема: Пилатес**

1. Показать упражнения Пилатеса. Продемонстрировать правильную технику.
2. Показать способы изменения нагрузки в упражнениях Пилатеса.
3. Подобрать упражнения и провести на группе занятие по Пилатесу.

#### **Тема: Калланетика**

1. Показать упражнения калланетики, продемонстрировав правильную технику.
2. Подобрать и провести комплекс калланетики избирательной направленности.

#### **Тема: Пилатесу**

1. Показать упражнения Пилатеса. Продемонстрировать правильную технику.
2. Показать способы изменения нагрузки в упражнениях.
3. Подобрать упражнения и провести на группе занятие по Пилатесу.

#### **Тема: Хатха-йога**

1. Показать отдельные упражнения хатха-йоги. Продемонстрировать правильную технику и дыхание.
2. Подобрать и провести комплекс хатха-йоги избирательной направленности.

#### **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.

#### **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.

### **1.7. Подготовка реферата, доклада, презентации:**

#### **Темы рефератов:**

1. Направления научных исследований в гимнастике.
2. Общие требования к выбору темы научного исследования студентов.
3. Актуальность исследования.
4. Цель и задачи научного исследования студента.
5. Структура и содержание разделов научно-исследовательских работ.
6. Требования к написанию литературного обзора.

#### **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.

#### **Задания для курсовой работы**

1. Выбрать тему для курсовой работы из ниже предложенных направлений.
2. Оформить курсовую работу.
3. Подготовить доклад, презентацию 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 на занятиях оздоровительными видами гимнастики или аэробики.
2. Развитие координационных способностей на занятиях оздоровительными видами гимнастики или аэробики.
3. Развитие выносливости на занятиях оздоровительными видами гимнастики или аэробики.
4. Развитие гибкости и/или подвижности в суставах, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастикой или фитнес - программами.
5. Развитие силы у занимающихся на занятиях различными видами оздоровительной гимнастикой или фитнес - программ.

## **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 средствами оздоровительных видов гимнастики или аэробики у спортсменов в различных видах спорта.
2. Влияние занятий оздоровительной аэробикой или гимнастикой на физическую подготовленность спортсменов.
3. Повышение уровня специальной физической подготовленности у спортсменов средствами оздоровительных видов гимнастики или аэробики.
4. Совершенствование хореографической и танцевальной подготовленности занимающихся.
5. Применение средств оздоровительной аэробики или гимнастики в подготовительной части тренировочного занятия в видах 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 обучающихся методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении используется образовательная платформа МГАФК (SAKAI).

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

После успешного прохождения компьютерного тестирования (ответы на вопросы не менее, чем 60%), студент допускается к экзамену, который проводится в устной форме по экзаменационному билету.