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  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «19» мая 2025 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  канд. пед. наук, доцент А.П. Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «19» мая 2025 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ГИМНАСТИКА)»**

**Направление подготовки:**

49.03.04 «Спорт»

**Наименование ОПОП**

Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан тренерского факультета,  канд. пед. наук, доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Завьялов  «19» мая 2025 г. | СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  заочной формы обучения,  канд. пед. наук, профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х. Шнайдер  «19» мая 2025 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 8,  «05» мая 2025 г.)  Заведующий кафедрой,  канд. пед. наук, профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Е. Биндусов  «05» мая 2025 г. |

**Малаховка, 2025**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25 мая 2020 г. № 681

**Составители:**

Евгений Евгеньевич Биндусов, канд. пед. наук, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Валерия Сергеевна Перетокина, старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Светлана Ивановна Кайдаш, ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Константин Степанович Дунаев, д-р пед. наук, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Марианна Викторовна Кузьменко, канд. пед. наук, доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 362 н | **Т** |

1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Тренер 05.003**  В/05.6  Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | **УК-7.1.** Знания:  - средств и методов повышения своего спортивно-педагогического мастерства;  - сущности и социальной значимости своей профессии.  - требований профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;  - основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;  - правил эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря.  **УК-7.2.** Умения:  - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;  - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;  - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;  - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.  **УК-7.3.** Навыки и/или опыт деятельности:  - владения способами совершенствования своего спортивно- педагогического мастерства;  - владение техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;  - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Дисциплина «Прикладная физическая культура/ ОФП (гимнастика)» относиться к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту и преподается с 1 по 6 семестры.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-6 семестре в очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: 1-6 семестр – зачет; 2,4,6 – зачёт с оценкой (ОФП).

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

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

**4. Содержание дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1. | Совершенствование спортивно-технических навыков | Совершенствование техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в процессе тренировочных занятий. |
| 2. | Развитие общих и специальных физических качеств | Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации. |
| 3. | Приобретение и совершенствование педагогических навыков | Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Проведение отдельных частей урока и урока в целом. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств индивидуальной спортивной подготовки.  Судейская практика. Овладение и совершенствование навыками судейства соревнований. |

1. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ и ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | **Всего**  **часов** |
| ПЗ |
| 1. | Совершенствование спортивно-технических навыков. | 170 | 170 |
| 2. | Развитие общих и специальных физических качеств. | 80 | 80 |
| 3. | Приобретение и совершенствование педагогических навыков. | 78 | 78 |
| **Итого:** | | **328** | **328** |

1. Перечень основной и дополнительной литературы

**6.1 Основная литература**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | | |
| библиотека | | кафедра |
| 1. 1 | **Гавердовский, Ю. К.** Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. Т.1 / Ю. К. Гавердовский. - М. : Советский спорт, 2014. - 368 с. : ил. - Библиогр.: с. 363. | 10 | | 3 |
| 1. 2 | **Гавердовский, Ю. К.** Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. - М. : Советский спорт, 2014. - 230 с. : ил. - Библиогр.: с. 223-224. | 10 | | 3 |
| 1. 3 | **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). | 60 | | 1 |
| 1. 4 | **Спорт высших достижений: спортивная гимнастика** : учебное пособие / под ред. Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной. - М. : Человек, 2014. - 148 с. : ил. - (Библиотечка тренера). - Библиогр.: с. 131-144. | 15 | | 1 |
| 1. 5 | **Попов, Ю. А.** Обучение базовым акробатическим прыжкам : методические рекомендации. - М. : Физическая культура, 2010. - 37 с. : ил. - Библиогр.: с. 37. - 448.80. | 1 | | 1 |
| 1. 6 | **Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика** : учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - М. : Академия, 2012. - 282 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). | 75 | | 1 |
| 1. 7 | **Захарова, Н. В.**Учебная программа дисциплины "Теория и методика спортивной гимнастики" : для студентов заочной формы обучения, специализации спортивная гимнастика / Н. В. Захарова ; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2008. - 74 с. - 65.14. | 15 | | 1 |
| 1. 8 | **Баршай, В. М.**  Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 309-310. | 19 | | 3 |
| 1. 9 | **Тихонов, В. Н.** Современное состояние и развитие видов гимнастики [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка : ВИНИТИ, 2007. | 149 | | 5 |
| 1. 10 | **Гимнастика** : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М. : ACADEMIA, 2010. - 444 с. : ил. |  | | 2 |
| 1. 11 | **Тихонов, В. Н.**Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - 318 с. - Библиогр.: с. 313-318. | 150 | | 5 |
| 12 | **Епишин, Н. Д.**    Методика формирования навыков управления движениями гимнастов : учебное пособие / Н. Д. Епишин ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - 135 с. - Библиогр.: с. 133-135. | 70 | | 60 |
| 13 | **Ильина, Н. Л.**    Психология тренера : учебное пособие / Н. Л. Ильина. - СПб., 2016. - 107 с. : ил. - Библиогр.: с. 86-92 | 18 | | 1 |
| 14 | Лисицкая, Т. С.  Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492585> (дата обращения: 21.06.2022). |  | |  |
| 15 | **Гавердовский, Ю.К**. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 1 : учебник / Ю.К. Гавердовский .— Москва : Советский спорт, 2021 .— 369 с. : ил. — ISBN 978-5-00129-107-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744427> (дата обращения: 21.06.2022) |  | |  |
| 16 | **Гавердовский, Ю.К.** Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 2 : учебник / Ю.К. Гавердовский .— Москва : Советский спорт, 2021 .— 233 с. : ил. — ISBN 978-5-00129-108-4 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744428> (дата обращения: 21.06.2022) |  | |  |
|  | Карпенко, Л. А.   Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учебное пособие / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 2007. - Библиогр.: с. 70-73. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования : учебно-методическое пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Москва : Человек, 2014. - 118 с. : табл. - Библиогр.: с. 45-48. - ISBN 978-5-906131-25-6 : 434.50. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 15 | - | |
|  | Вишнякова, С. В.   Эстетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / С. В. Вишнякова ; ВГАФК. - Волгоград, 2011. - табл. - Библиогр.: с. 89. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Супрун, А. А.   Технологический подход к процессу технической подготовки в художественной гимнастике : монография / А. А. Супрун, Е. Н. Медведева ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2017. - Библиогр.: с. 96-115. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Артамонова, И. Е.   Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / И. Е. Артамонова ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования : учебно-методическое пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - 2-е изд. - Москва : Человек, 2015. - 118 с. : табл. - Библиогр.: с. 45-48. - ISBN 978-5-9906734-1-0 : 387.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 20 | - | |
|  | Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — Москва : Человек, Издательство «Спорт», 2015. — 120 c. — ISBN 978-5-9906734-1-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — [URL: http://www.iprbookshop.ru/52105.html](URL:%20http://www.iprbookshop.ru/52105.html%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/453734](https://urait.ru/bcode/453734%20) (дата обращения: 06.11.2020). | 1 | - | |
|  | Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 360 c. — ISBN 978-5-9500181-3-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — [URL: http://www.iprbookshop.ru/77243.html](URL:%20http://www.iprbookshop.ru/77243.html) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2013 г. №40 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 33 c. — ISBN 978-5-4487-0534-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — [URL: http://www.iprbookshop.ru/87585.html](URL:%20http://www.iprbookshop.ru/87585.html%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Теория и методика художественной гимнастики: «волны» : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 152 c. — ISBN 978-5-907225-22-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — [URL: http://www.iprbookshop.ru/94131.html](URL:%20http://www.iprbookshop.ru/94131.html%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — [URL: http://www.iprbookshop.ru/64995.html](URL:%20http://www.iprbookshop.ru/64995.html%20) (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683> (дата обращения: 26.11.2020). | 1 | - | |
|  | Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 c. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 c. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98647.html> (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва :Учебное пособие / Винер-Усманова И.А.,Мальнева А.С.,Медведева Е.Н.,Крючек Е.С.,Супрун А.А.,Терехина Р.Н.,Цаллагова Р.Б. // М.: Спорт, 2018. - 360 с. | 1 | 1 | |
|  | Профилирующая подготовка в художественной гимнастике : Учебное пособие / Медведева Е.Н.,Терехина Р.Н. // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: 2018. - 224с. | 1 | 1 | |
| 29. | Лисицкая, Т. С.  Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492585> (дата обращения: 21.06.2022). | 1 | - | |
| 30. | Новикова, Л.А. Виды многоборья художественной гимнастики: мяч : учеб. пособие / Л.А. Новикова .— Москва : Советский спорт, 2021 .— 113 с. : ил. — (Учебники и учебные пособия) .— ISBN 978-5-00129-093-3 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/713609> (дата обращения: 21.06.2022) | 1 | - | |
| 31. | Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика : учебное пособие / М. В. Кузьменко ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2021. – 239 с. : ил. – Библиогр.: с. 235-236. – ISBN 978-5-00063-064-8. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 21.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей |  |  | |
|  | Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и Спорт, 2009. - 429 с. | 5 | 3 | |
|  | Кузьменко, М. В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / М. В. Кузьменко; Моск. гос. акад. физ. культуры. - М.: Книга и Бизнес, 2007. - 115 с. | 70 | 10 | |
|  | Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие / А. В. Менхин. - М.: Физическая культура, 2007. - 149 с. | 5 | - | |
|  | Айзятуллова, Г. Р.  Аэробика и шейпинг в профессионально-прикладной физической подготовке : учебно-методическое пособие / Г. Р. Айзятуллова ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 2009. - 38 с. - Библиогр.: с. 37. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Кудашова, Л. Т.  Использование средств современных видов гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов : учебно-методическое пособие / Л. Т. Кудашова, Г. Р. Айзятуллова ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 2007. - Библиогр.: с. 44-45. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Крючек, Е. С.  Теория и методика спортивной аэробики: профилирующая подготовка : учебное пособие / Е. С. Крючек, Л. В. Пашкова, Г. Р. Айзятуллова ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Крючек, Е. С.  Аэробика (содержание и методика проведения оздоровительных занятий) : учебное пособие / Е. С. Крючек ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 1999. - Библиогр.: с. 33-34. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Люйк, Л. В.  Методические основы базовой аэробики : учебное пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятуллова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - 141 с. - Библиогр.: с. 139-140. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Люйк, Л. В.  Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики : учебно-методическое пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятуллова, О. В. Солодянников ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2009. - 55 с. - Библиогр.: с. 55. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Двигательная рекреация: оздоровительные виды гимнастики : учебное пособие / Л. В. Люйк, Т. К. Сахарнова, Г. Р. Айзятуллова, О. В. Солодянников ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 103-104. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Современное состояние фитнес-индустрии формирование конструктивно-коммуникативной компетентности педагога : учебное пособие / Е. Н. Медведева, Т. К. Сахарнова, Л. В. Люйк [и др.] ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 121-124. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Венгерова, Н. Н.  Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин : учебное пособие / Н. Н. Венгерова, Л. Т. Кудашова, Л. В. Люйк ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2013. - табл. - Библиогр.: с. 160-171. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Венгерова, Н. Н.  Физкультурно-оздоровительные технологии для учащейся молодёжи : учебно-методическое пособие / Н. Н. Венгерова, М. А. Семёнов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2013. - табл. - Библиогр.: с. 50-57. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Теоретико-методические и технологические основы базовой аэробики в учебном процессе вуза : Учебное пособие / Л. В. Люйк, Т. К. Сахарнова, В. И. Михеев [и др.] ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2012. - табл. - Библиогр.: с. 174-176. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Просветова, О. В. Базовая аэробика в групповых программах : учебно-методическое пособие / О. В. Просветова, О. В. Краснова ; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - ил. - Библиогр.: с. 116. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Просветова, О. В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу : учебно-методическое пособие / О. В. Просветова, О. А. Зеликова, Г. О. Краснова ; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - табл. - Библиогр.: с. 85. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Айзятуллова, Г. Р. Оздоровительные виды гимнастики : учебное пособие / Г. Р. Айзятуллова, Л. В. Пашкова ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Библиогр.: с. 103-107. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Кузьменко, М. В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста / М. В. Кузьменко ; МГАФК. - Москва, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; МГАФК. - Москва, 2016. - Библиогр.: с. 241-246. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры : методическое пособие / составители О. О. Райнхардт. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 66 c. — ISBN 978-5-85219-006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/86384.html](http://www.iprbookshop.ru/86384.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Шулятьев, В. М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 320 c. — ISBN 978-5-209-03650-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/11557.html](http://www.iprbookshop.ru/11557.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 c. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/78475.html](http://www.iprbookshop.ru/78475.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Л. В. Еремина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 c. — ISBN 978-5-94839-289-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/56388.html](http://www.iprbookshop.ru/56388.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 c. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/94691.html](http://www.iprbookshop.ru/94691.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 c. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/83607.html](http://www.iprbookshop.ru/83607.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 c. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/68311.html](http://www.iprbookshop.ru/68311.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - | |
|  | Кузьменко, М. В. Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры и специалистов дошкольного образования / М. В. Кузьменко, Л. В. Касап ; МГАФК. – Малаховка, 2012. – 114 с. : ил. | 151 | 10 | |
|  | Кайдаш, С. И. Основные средства гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. И. Кайдаш; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2015. - 144 с., ил. 63. | 66 | 10 | |
|  | Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. – 2-е издание испр. И дол. – М.: Юрайд, 2017. - 163 с.: ил. – (Университеты России) | 25 | 0 | |
|  | Кузьменко, М.В. Аква-фитнес: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / М.В. Кузьменко; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. - 60 с., ил. | 50 | 10 | |
|  | Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика: учебное пособие / М. В. Кузьменко ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2021. - 239 с.: ил. – Библиогр.: с. 235-236. - ISBN 978-5-00063-064-8: - Текст (визуальный): непосредственный. | 50 | 10 | |
|  | Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика : учебное пособие / М. В. Кузьменко ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2021. – 239 с. : ил. – Библиогр.: с. 235-236. – ISBN 978-5-00063-064-8. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 21.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |  | |
|  | Лисицкая, Т. С.  Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492585> (дата обращения: 21.06.2022). |  |  | |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
| 1. 1 | **Патрикеева, И. Ю.** Спортивная гимнастика: организация и проведение соревнований : учебно-методическое пособие / И. Ю. Патрикеева, Ю. В. Тюренков ; МГАФК. - Малаховка, 2000. - 40 с. | 48 | 2 |
| 1. 2 | **Мартен, П.** Спортивная гимнастика / П. Мартен. - М. : АСТ : Астрель, 2004. - 47 с. - (Уроки спорта) | 50 | - |
| 1. 3 | **Спортивная гимнастика** : учебник для институтов физической культуры / под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 327 с. : ил. | 91 | 3 |
| 1. 4 | **Смолевский, В. М.** Спортивная гимнастика : учебник / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. - Киев : Олимпийская литература, 1999. - 462 с. | 1 | 1 |
| 1. 5 | **Спортивная гимнастика** : энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л. Я. Аркаева. - М. : Анита Пресс, 2006. - 378 с. : ил. | 1 | 1 |
| 1. 6 | **Патрикеева, И. Ю.** Спортивная гимнастика: организация и проведение соревнований [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И. Ю. Патрикеева, Ю. В. Тюренков ; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка : ВИНИТИ, 2000. | 1 | - |
| 1. 7 | **Гавердовский, Ю. К.**    Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. - М. : Терра-Спорт, 2002. - 508 с. : ил. | 7 | 3 |
| 1. 8 | **Менхин, Ю. В.**Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 224 с. : ил. | 20 | 1 |
| 9 | Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Ю. К. Гавердовский [и др.]. - М. : Советский спорт, 2005. - 417 с. : ил. | 29 | 1 |
|  | Биндусов, Е. Е. Совершенствование скоростно-силовой подготовки в художественной гимнастике: методическое пособие для студенток, специализирующихся в художественной гимнастике / Е. Е. Биндусов, Ю. В. Менхин, Ф. Р. Сибгатулина. – Малаховка : МГАФК, 2006. – 28 с. | 69 | 1 |
|  | Биндусов Е. Е. Совершенствование скоростно-силовой подготовки в художественной гимнастике : методическое пособие для студенток ... специализирующихся в художественной гимнастике / Е. Е. Биндусов, Ю. В. Менхин, Ф. Р. Сибгатулина ; МГАФК. - Малаховка, 2006. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 189 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — [URL: http://www.iprbookshop.ru/65033.html](URL:%20http://www.iprbookshop.ru/65033.html%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Шевчук, Н. А. Развитие двигательной выразительности девочек, занимающихся художественной гимнастикой : учебно-методическое пособие / Н. А. Шевчук ; ВГАФК. - Волгоград, 2014. - Библиогр.: с. 43-45. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика: учебник для вузов физической культуры / Л.А. Карпенко. - М.: ВФХГ, 2003 – 382 с. | 10 | 5 |
|  | Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. –Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 382 с. | 100 | 5 |
|  | Назарова, О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: методическая разработка для тренеров / О.М. Назарова. – М.: ВФХГ, 2001. – 39 с. | 1 | 1 |
|  | Артамонова, И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике /И.Е.Артамонова. – Малаховка: МГАФК, 2011. – 56 с. | 50 | 25 |
|  | Артамонова, И. Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / И. Е. Артамонова ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 17.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика /Е. С.Крючек, Р. Н. Терёхина. – М.: Академия, 2013. – 282 с. | 60 | 1 |
|  | Скалиуш, В. И. Организация и методика проведения занятий по дисциплине "Прикладная физическая культура" студентов неспортивного профиля подготовки : учебно-методическое пособие / В. И. Скалиуш, И. В. Афанасьева, А. Н. Таланцев ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - Библиогр.: с. 82-84. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; СибГУФК. - Омск, 2004. - 68 с. : ил. - Библиогр.: с. 64-65. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457206> (дата обращения: 26.11.2020). | 1 | - |
|  | Попов, Ю. А. Обучение базовым акробатическим прыжкам : методические рекомендации. - М. : Физическая культура, 2010. - 37 с. : ил. | 59 | 3 |
|  | Захарова, Н. В. Оздоровительная аэробика в высшем учебном заведении: учебное пособие / Н. В. Захарова. - Нерюнгри, 2006. - 73 с. | 1 | - |
|  | Люйк, Л. В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учебно-методическое пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятуллова, О. В. Солодянников; СПбГУФК. - СПб., 2009. - 49 с. | 1 | 1 |
|  | Кузьменко, М. В.  Ритмическая гимнастика в дошкольном образовательном учреждении: учебное пособие / М. В. Кузьменко, Е. Е. Биндусов; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 84 с. | 8 | 5 |
|  | Баршай, В. М.   Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И.Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Кнорус, 2017. - 312 с. : ил. - (Бакалавриат). | 4 | 0 |
|  | Менхин, Ю. В.  Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 382 с. | 100 | 3 |
|  | Буркова, О. Пилатес - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. - М.: Радуга, 2005. - 207 с. | 1 | 1 |
|  | Иваненко, О. А.  Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста: монография / О. А. Иваненко; УралГУФК. - Челябинск, 2010. - 118 с. | 1 | - |
|  | Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с. | 5 | 2 |
|  | Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе : учебное пособие / Е. С. Крючек, Л. Т. Кудашева, А. А. Сомкин, О. М. Малышева ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1994. - 52 с. - ISBN 5-7 5-0108-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Артемьева, Ж. С. Оздоровительные виды гимнастики. Содержание и методика их преподавания в школе : учебно-методическое пособие / Ж. С. Артемьева, Л. В. Пашкова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2011. - табл. - Библиогр.: с. 84-86. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Люйк, В. Л. Биоэнергетические основы оздоровительной тренировки в аэробике : учебное пособие для студентов вузов / В. Л. Люйк, Ж. С. Артемьева ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - Библиог.: с. 129-130. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Менхин, Ю. В. Гимнастика в высших и средних специальных учебных заведениях : учебное пособие / Ю. В. Менхин ; МОГИФК. - Малаховка, 1987. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов : учебное пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2008. - Библиогр.: с. 40. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Биндусов, Е. Е. Эффективность комплексного применения средств оздоровительной гимнастики на занятиях физической культурой в вузах неспортивного профиля подготовки : учебно-методическое пособие для студентов вузов неспортивного профиля подготовки / Е. Е. Биндусов, М. А. Овсянникова ; МГАФК. - Малаховка, 2017. - Библиогр.: с. 85-95. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Тихонов, В. Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Скалиуш, В. И. Совершенствование физической подготовки студентов неспортивного профиля вуза физической культуры : монография / В. И. Скалиуш ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - Библиогр.: с.121-150. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Биндусов Е. Е. Особенности развития координации у детей дошкольного возраста : методическое пособие / Е. Е. Биндусов, А. Ю. Патрикеев ; МГАФК. - Малаховка, 2005. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Ивченко, Е. А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Е. А. Ивченко ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2009. - табл. - Библиогр.: с. 121. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Лаврухина, Г. М. Фитнес : учебно-методическое пособие / Г. М. Лаврухина ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. - Библиогр.: с. 41-43. - ISBN 5-7065-0467-9. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Артемьева, Ж. С. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики в школе : учебное пособие / Ж. С. Артемьева, Л. В. Пашкова, Т. К. Сахарнова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 91-94. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 c. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/95624.html](http://www.iprbookshop.ru/95624.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Калинкина, Е. В. Степ-аэробика : учебное пособие / Е. В. Калинкина, Н. С. Кривопалова, И. Ф. Межман. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 18 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/71885.html](http://www.iprbookshop.ru/71885.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие / Е. А. Поздеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 c. — ISBN 978-5-91930-092-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/95587.html](http://www.iprbookshop.ru/95587.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля). Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных.**

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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

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

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

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (в спортивной гимнастике)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Батут | штук | 3 |
| 2. | Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг) | комплект | 1 |
| 3. | Дорожка акробатическая | комплект | 1 |
| 4. | Зеркало настенное (12x2 м) | штук | 1 |
| 5. | Канат для лазания (диаметром 30 мм) | штук | 2 |
| 6. | Магнезия | кг | Из расчета 0,2 кг на человека |
| 7. | Магнезница | штук | 2 |
| 8. | Маты поролоновые (200x300x40 см) | штук | 2 |
| 9. | Мостик гимнастический | штук | 6 |
| 10. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 11. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 12. | Палка для остановки колец | штук | 1 |
| 13. | Подставка для страховки | штук | 2 |
| 14. | Поролон для страховочных ям | кг | Из расчета 40 кг на 1  объема страховочной ямы |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 8 |
| 17. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| **Для спортивных дисциплин: бревно, разновысокие брусья** | | | |
| 18. | Бревно гимнастическое | штук | 3 |
| 19. | Бревно гимнастическое напольное | штук | 2 |
| 20. | Бревно гимнастическое переменной высоты | штук | 1 |
| 21. | Брусья гимнастические женские | штук | 2 |
| 22. | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук | 1 |
| **Для спортивных дисциплин: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина** | | | |
| 23. | Брусья гимнастические мужские | штук | 2 |
| 24. | Конь гимнастический маховый | штук | 2 |
| 25. | Перекладина гимнастическая | штук | 3 |
| 26. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 27. | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими | пар | 1 |
| 28. | Рама с кольцами гимнастическими | штук | 1 |
| **Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок** | | | |
| 29. | Дорожка для разбега | комплект | 1 |
| 30. | Ковер для вольных упражнений | комплект | 1 |
| 31. | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | штук | 2 |
| 32. | Мат гимнастический | штук | 50 |

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (в художественной и эстетической гимнастике, аэробике)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Булава гимнастическая | Штук | 10 |
| 2 | Скакалка гимнастическая | Штук | 10 |
| 3 | Обруч гимнастический | Штук | 10 |
| 4 | Мяч для художественной гимнастики | Штук | 10 |
| 5 | Ленты для художественной гимнастики | Штук | 10 |
| 6 | Станок хореографический | Комплект | 2 |
| 7 | Мат гимнастический | Штук | 20 |
| 9 | Музыкальный центр | Штук | 1 |
| 10 | Зеркало (12х2) | Штук | 1 |
| 11 | Зеркало (10х2) | Штук | 1 |
| 12 | Канат для лазанья | Штук | 2 |
| 13 | Скамейка гимнастическая | Штук | 8 |
| 14 | Игла для накачивания мячей | Штук | 1 |
| 15 | Насос универсальный | Штук | 1 |
| 16 | Пианино | Штук | 1 |
| 17 | Пылесос бытовой | Штук | 1 |
| 18 | Рулетка металлическая 20 м | Штук | 1 |
| 19 | Секундомер | Штук | 2 |
| 20 | Гимнастические коврики | Штук | 10 |
| 21 | Фитболы | Штук | 10 |
| 22 | Степ-платформы | Штук | 10 |
| 23 | Мячи гимнастические | Штук | 12 |
| 24 | Гантели | Штук | 10 |
| 25 | Палки гимнастические | Штук | 12 |
| 26 | Бодибары | Штук | 10 |

**8.2. Программное обеспечение:**

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

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

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

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

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

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

**-** принтер Брайля;

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

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

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

*-* «ElBrailleW14J G2;

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

- FM-передатчик AMIGO T31;

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

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

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

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Прикладная физическая культура/ ОФП (гимнастика)»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 12/24 от «19» мая 2025 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

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

«19» мая 2025 г.

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ГИМНАСТИКА)»**

**Направление подготовки:**

49.03.04 «Спорт»

**Наименование ОПОП**

Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |
| --- |
| Рассмотрено и одобрено  на заседании кафедры  (протокол № 8,  «05» мая 2025 г.)  Заведующий кафедрой,  канд. пед. наук, профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Е. Биндусов  «05» мая 2025 г. |

Малаховка, 2025 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции (при наличии) | ЗУНы | Индикаторы достижений |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Тренер 05.003**  В/05.6  Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | Знает:  - средства и методы повышения своего спортивно-педагогического мастерства;  - сущность и социальную значимость своей профессии;  - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;  - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;  - правила эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря.  Умеет:  - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;  - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;  - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;  - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.  Имеет опыт:  - владения способами совершенствования своего спортивно- педагогического мастерства;  - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и в спортивной гимнастике на уровне выполнения контрольных нормативов;  - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. | 1. Поддерживает необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  2. Выполняет комплексы общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.  3. Владеет техникой выполнения гимнастических упражнений для развития физических качеств. (тестирование общей и специальной физической подготовленности, разрабатывает план-конспект занятия, выполняет  соревновательные композиции) |

1. **Типовые контрольные задания:**

**2.1. Контрольные упражнения по технической подготовке**

**1,2,3,4,5,6 семестр**

**Раздел 1. Совершенствование спортивно-технических навыков**

**Спортивная гимнастика**

1. Выполнение базовых упражнений на гимнастических снарядах в зависимости от уровня подготовленности. Юноши - 6 видов многоборья, девушки – 4 вида многоборья.
2. Выполнение произвольных комбинаций на снарядах. Юноши - 6 видов многоборья, девушки – 4 вида многоборья.

На каждом виде оценивается качество исполнения десяти элементов из 10 баллов. Каждый исполняемый элемент имеет определённую группу трудности: «А», «Б», «С», «Д», «Е», за которые начисляются надбавки 0,1; 0,2; 0,3; 0,4, 0,5 б. соответственно.

1. Выступление в соревнованиях, проходящих на кафедре.
2. Овладение навыками судейской практики: судейство на линии, технические секретари, судейство в бригадах и т.д.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет упражнение на оценку не ниже 12 баллов.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет упражнение ниже 12 баллов.

- оценка «зачтено» выставляется за судейство 3 и более соревнований.

- оценка «не зачтено» выставляется, если студент не участвует в судействе соревнований.

**Художественная и эстетическая гимнастика**

Выполнение индивидуальных программ многоборья по действующим правилам ФИЖ. Типичные ошибки гимнасток:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сбавки** | **0,10** | **0,30** | **0,50/0,70** |
| **Артистические ошибки** | | | |
| **Единство Композиции** | Отдельные нарушения в  структуре, характере и  динамизме композиции | В большей части упражнения  отсутствует идея, характер и  динамизм  Экстремальная стартовая или  финальная позиции  Стартовое положение  гимнастки не обусловлено  начальным движением  предмета | Полное отсутствие в  упражнении идеи, единства  и динамизма |
| **Музыка - движение** | **Отсутствие гармонии между:**  • ритмом музыки и движениями  • характером музыки и движениями  **(каждый раз 0.10 балла и макс до 2.00 баллов за использование музыки как фон)** | | |
| **Выразительность движений**  **тела** | Отдельные сегментарные  движения | Отсутствие выразительности  лица и движений тела в  значительной части упражнения | Полное отсутствие в  упражнении  выразительности лица и  движений тела  (сегментарные движения) |
| **Технические ошибки** | | | |
| **Движения телом** | | | |
| **Общие положения** | Незаконченное движение  Непроизвольное перемещение  без броска: уточнение позиции на  площадке |  |  |
| **Базовая техника** | Неправильное положение части  тела во время движения  **(каждый раз макс до 1.00)**  Потеря равновесия:  дополнительное движение без  перемещения | Потеря равновесия:  дополнительное движение с  перемещением  Статика гимнастки \* | Потеря равновесия с опорой  на одну или обе кисти, либо  с опорой на предмет  Полная потеря равновесия с  падением – **0,70** |
| **Прыжки** | Недостаточная амплитуда  формы; тяжелое приземление |  |  |
| **Равновесия** | Недостаточная амплитуда  формы; нечеткая  и неудерживаемая форма |  |  |
| **Вращения** | Недостаточная амплитуда  формы; нечеткая  и нефиксированная форма  Опора на пятку во время части  вращения, выполняемого  на релеве  Перемещение (скольжение)  во время вращения | Ось тела не вертикальна и шаг  в конце  Подпрыгивания во время  вращения или прерывание  вращения |  |
| **Преакробатические элементы** | Тяжелое приземление  Неправильная техника | Разрешенный  преакробатический элемент,  выполненный  с неразрешенной техникой |  |
| **\* Статика гимнастки: гимнастка не должна оставаться неподвижной, если в какой-то момент она не находится в контакте с предметом (например: броски, перекаты по полу и т.п.)** | | | |
| **Техника движений предметом** | | | |
| Потеря предмета  (потеря 2-х булав  последовательно: судья дает  сбавку один раз, основываясь на  подсчете количества шагов  необходимых для того, что взять  самую дальнюю булаву) | Потеря и немедленная ловля  (после отскока) без  перемещения | Потеря и возвращение  предмета без перемещения | Потеря и возвращение  предмета после  перемещения (1-2 шага)  Потеря и возвращение  предмета после большого  перемещения  (3 шага или более) или за  пределами ковра,  независимо от дистанции –  **0,70**  Потеря предмета и  использование запасного  предмета – **0,70**  Потеря предмета  (отсутствие контакта)  в конце упражнения – **0,70** |
| **Техника движения предметом** | Неточная траектория и ловля в  полете с 1-2 шагами  Неправильная ловля или с  помощью кисти, или тела.  Непроизвольный контакт с телом  с нарушением траектории  Непроизвольная ловля мяча  двумя руками (Исключение:  ловля без зрительного контроля) | Неточная траектория и ловля  в полете с 3 или более  шагами  Статика предмета \*\*  Отсутствие равномерной  работы правой/левой рукой |  |
| **Скакалка** | | | |
| **Базовая техника** | Неправильная работа: по  амплитуде или форме, или  плоскости работы, либо скакалка  не удерживается за оба конца:  **(каждый раз макс до 1,00)**  Потеря одного конца скакалки с  короткой остановкой в  упражнении  Зацепиться стопами за скакалку  в прыжках или подскоках  Узел на скакалке | Непроизвольное  закручивание вокруг тела или  его части с перерывом в  упражнении |  |
| **Обруч** | | | |
| **Базовая техника** | Неправильная работа:  нарушение плоскости, вибрация:  **(каждый раз макс до 1,00).**  Неточное вращение вокруг  вертикальной оси  Ловля после броска: контакт с  предплечьем  Неправильный перекат с  подпрыгиванием, а также  непроизвольно неполный перекат  по телу  Скольжение по руке во время  вращений  Зацепиться стопами за обруч во  время прохода в него | Ловля после броска: контакт  с рукой |  |
| **Мяч** | | | |
| **Базовая техника** | Неправильная работа и мяч  прижат к предплечью, захват  мяча **(каждый раз макс до 1,00)**  Неправильный перекат  с подпрыгиванием, а так же  непроизвольно неполный перекат |  |  |
| **Булавы** | | | |
| **Базовая техника** | Неправильная работа:  каждый раз 0,10 балла и макс  до 1,00  Неточные движения или  прерванное движение во время  небольших кругов и мельниц,  а также слишком широко  разведенные руки в мельницах  Нарушение синхронности  вращения 2 булав в полете  во время броска и ловли  Недостаточная чистота  в плоскостях работы во время  асимметричных движений |  |  |
| **Лента** | | | |
| **Базовая техника** | Нарушение рисунка **(каждый раз макс до 1,00)**  Неправильная работа: неточная  передача, ненамеренное  удерживание палочки за середину,  неправильная связка между  рисунками, щелканье лентой  **(каждый раз макс до 1,00)**  Змейки и Спирали: слишком  растянутые круги или гребни; круги  или гребни с разной амплитудой  (по высоте и длине) **(каждый раз макс до 1.00)**  Узел, не приводящий к перерыву  в исполнении упражнения  Конец ленты непреднамеренно  остается на полу во время бросков  и эшапе | Непроизвольное  закручивание вокруг тела или  его части с перерывом  в упражнении    Узел, приводящий к перерыву  в исполнении упражнения |  |

**Критерии оценки:**

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, который

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;

- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;

- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов

- без ошибок выполнил практическое задание

Оценка **«не зачтено»** Выставляется студенту, который не справился с 50% задания, в ответах на дополнительные вопросы допустил существенные ошибки.

**Техническая подготовка в гимнастике и аэробике**

## *Женщины*

## *(третий разряд)*

## Опорный прыжок

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

###### Брусья

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

2. Перемах правой вправо в упор верхом.

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

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

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

одна хватом за верхнюю жердь, другая в сторону.

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

**Бревно**

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

2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.

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

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

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

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

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

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

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

###### Акробатика

(или вольные упражнения, включающие ниже перечисленные элементы)

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

2. Выпрямляясь, шаг вперед и два кувырка вперед.

3. Перекатом назад стойка на лопатках.

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

5. Переворот в сторону (колесо).

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

прогнувшись.

Примечание: вместо стойки на лопатках можно выполнять мост,

вместо переката вперед на одну ногу - шпагат.

##### Юноши (третий разряд)

###### Акробатика

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

2. Кувырок вперед.

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

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

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

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

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

8. Приставить ногу.

###### Конь с ручками

1. С прыжка круг правой.

2. Перемах правой.

3. Перемах правой назад.

4. Перемах левой.

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

###### Опорный прыжок

Конь в длину, высотой 125 см

1. Прыжок ноги врозь.

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

###### Брусья

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

2. Махом вперед угол (держать).

3. Силой согнувшись стойка на плечах.

4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.

5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

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

**Кольца**

1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор.

2. Угол, держать.

3. Спад назад в вис согнувшись.

4. Мах дугой и мах назад.

5. Мах вперед и махом назад соскок прогнувшись.

###### Перекладина

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.

2. Мах назад.

3. Оборот назад.

4. Мах дугой в вис.

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

**Критерии оценки:**

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

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

**Критерии оценки:**

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

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

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

**1,2,3,4,5,6 семестр**

**Раздел 2. Развитие общих и специальных физических качеств**

**2.2.1.** **Специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике**

**1,3,5 семестр**

Выполнение тестов на специфическое проявление физических качеств в спортивной гимнастике:

- на гибкость

- на скоростно-силовые качества;

- на специальную выносливость;

- на ловкость;

- на статическую силу.

**Контрольные упражнения по СФП для юношей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Качество** | | **Баллы/Содержание** | | **10** | **9** | | **8** | | **7** | | **6** | | **5** | | **4** | | **3** | | **2** | | **1** | | **Условия** |
| **I Быстрота** | | Перевороты назад (S=20m) | | 6 | 6,5 | | 7 | | 7,5 | | 8 | | 8,5 | | 9 | | 9,5 | | 10 | | 10,5 | | И.П.-О.С. t-сек |
| Лазание по канату (S=4m) | | 5 | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | И.П.-сед t-сек |
| **II Динами-ческая сила** | | Прыжок в длину с места | | 280 | 275 | | 270 | | 265 | | 260 | | 255 | | 250 | | 245 | | 240 | | 235 | | И.П.-О.С. S-cm |
| Прыжок в длину с рук назад | | 110 | 100 | | 90 | | 85 | | 80 | | 75 | | 70 | | 65 | | 60 | | 55 | | И.П.- упор лежа S-cm |
| **III Пассив-ная гибкость** | | "Мост" | | 50 | 55 | | 60 | | 65 | | 70 | | 75 | | 80 | | 85 | | 90 | | 95 | | И.П.- лежа на спине S-cm |
| Наклон | | 25 | 24 | | 23 | | 22 | | 20 | | 18 | | 16 | | 14 | | 12 | | 10 | | И.П.-О.С. S-cm |
| **IV Статичес-кая сила** | | Горизонтальный упор | | 10 | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | | И.П.-ст. на руках t-сек |
| Горизонтальный вис | | 10 | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | | И.П.- вис прогн. t-сек |
| **V Активная гибкость** | | Удержание ноги в сторону | | 140 | 135 | | 130 | | 125 | | 120 | | 115 | | 110 | | 105 | | 100 | | 95 | | И.П.-О.С. <-град. |
| Удержание ноги назад | | 160 | 155 | | 150 | | 145 | | 140 | | 135 | | 130 | | 125 | | 120 | | 115 | | И.П.-О.С. <-град. |
| **VI Вынос-ливость** | | Большие обороты назад (за 1мин) | | 50 | 45 | | 40 | | 35 | | 30 | | 25 | | 20 | | 15 | | 10 | | 5 | | И.П.- упор(отмах в вис), кол. оборотов |
| Круги двумя на ручках на коне (за 1мин) | | 60 | 55 | | 50 | | 45 | | 40 | | 35 | | 30 | | 25 | | 20 | | 15 | | И.П.- упор стоя, кол. кругов |
| КМС и МС | | | | |  | | 1,2 разряд | | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  | | 120-90 баллов - отл. | | |  | |  | |  | | 70-60 баллов - отл. | | | | | | | |  | |
|  | | 89-70 баллов - хор. | | |  | |  | |  | | 59-50 баллов - хор. | | | | | | | |  | |
|  | | 69-60 баллов - удовл. | | |  | |  | |  | | 49-40 баллов - удовл. | | | | | | | | | |

**Контрольные упражнения по СФП для девушек**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Качество** | **Баллы/Содержание** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Условия** |
| **I Быстрота** | Перевороты назад (S=15m) | 6 | 6,5 | 7 | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 | 9,5 | 10 | 10,5 | И.П.-О.С. t-сек |
| Лазание по канату (S=3m) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | И.П.-сед t-сек |
| **II Динами-ческая сила** | Прыжок в длинну с места | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 | 170 | 160 | И.П.-О.С. S-cm |
| Прыжок в длинну с рук назад | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | И.П.- упор лежа S-cм |
| **III Пассив-ная гибкость** | "Мост" | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | И.П.- упор лежа на спине S-cм |
| Наклон | 30 | 25 | 24 | 23 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | И.П.-О.С. S-cм |
| **IV Статичес-кая сила** | Стойка на руках | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | И.П.-О.С. t-сек |
| Вис углом | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | И.П.- вис на кольцах t-сек |
| **V Активная гибкость** | Удержание ноги в сторону | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 100 | И.П.- О.С. <-град. |
| Удержание ноги назад | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | И.П.- О.С. <-град. |
| **VI Выносливость** | Большие обороты назад (за 1мин) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 3 | 2 | И.П.- упор (отмах в вис), кол. оборотов |
| Махи в упоре на брусьях (за 1мин) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | И.П.- упор кол. отмахов |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | КМС и МС | |  | 1,2 разряд | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | 120-90 баллов - отл. |  |  |  | 70-60 баллов - отл. | | | |  |  |
|  |  | | 89-70 баллов - хор. |  |  |  | 59-50 баллов - хор. | | | |  |  |
|  |  | | 69-60 баллов - удовл. |  |  |  | 49-40 баллов - удовл. | | | | |  |

**2.2.2. Специальная физическая подготовка в художественной и эстетической гимнастике**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцениваемое качество | № п/п | Результат  Название теста | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Скоростные способности | 1 | Бег через скакалку в течение 15 секунд  (количество) | 40 | 41- 45 | 46- 50 | 51- 55 | 56- 60 | 61- 65 | 66- 70 | 71- 75 | 76- 80 | 81и более |
| 2 | 10 кувырков на время (сек.) | 12,0 | 11,9-11,5 | 11,4-11,0 | 10,9-10,5 | 10,4-10,0 | 9,9-9,5 | 9,4-9,0 | 8,9-8,5 | 8,4-8,0 | 7,9 и менее |
| Активная гибкость | 3 | Удержание ноги в сторону (градусы) | 155 | 156- 158 | 159- 161 | 162- 164 | 165- 167 | 168- 170 | 171- 173 | 174- 176 | 177- 180 | 181 и более |
| 4 | Удержание ноги назад (градусы) | 160 | 161- 163 | 164- 166 | 167- 169 | 170- 172 | 173- 175 | 176- 178 | 179- 180 | 181- 185 | 186 и более |
| Пассивная гибкость | 5 | Наклон вперед (см) | 10 | 10- 14 | 15-  18 | 19- 21 | 22-24 | 25-27 | 28- 30 | 31- 32 | 34- 36 | 37 и более |
| 6 | «Мост» (см) | 30 | 31- 25 | 24- 22 | 21- 19 | 18-16 | 15-13 | 12-  10 | 9-  6 | 5- 1 | 0 |
| Функция равновесия | 7 | Стойка на носке («ласточка») (сек.) | 20 | 21-25 | 26- 32 | 33- 40 | 41-48 | 49- 58 | 59- 64 | 65- 72 | 73- 80 | 81 и более |
| 8 | Равновесие на носке в сторону с помощью руки (сек.) | 4 | 5-  15 | 16- 20 | 21- 25 | 26- 30 | 31- 35 | 36- 40 | 41- 45 | 46- 50 | 51 и более |
| Силовая выносливость | 9 | Поднимание ног в висе на шведской стенке  90º и выше (кол-во) | 15 | 16- 20 | 21- 25 | 26- 36 | 37- 40 | 41- 46 | 47- 50 | 51- 58 | 59- 65 | 66 и более |
| 10 | Прыжки через скакалку с двойным вращением за 1 мин. (количество) | 60 | 61- 66 | 67- 70 | 71- 75 | 76- 80 | 81- 85 | 86- 89 | 90- 93 | 94- 98 | 99 и более |

**Критерии оценки:**

Отметка **«отлично»** ставится по общей сумме баллов тестов СФП от 75 - 100

«**хорошо»** - от 55 – 74

**«удовлетворительно»** - от 30 – 54

«**не удовлетворительно» -** ниже 30.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы СФП с результатом не ниже минимального, указанного выше, предоставил конспект написанный по общепринятой форме.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы СФП с результатом ниже минимального, согласно оценочной таблице по СФП или указанных выше и предоставил конспект с грубыми ошибками или не предоставил его вовсе.

**2.2.3. Специальная физическая подготовка в гимнастике и аэробике**

Контрольные упражнения по СФП для девушек

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Качество** | **Баллы/Содержание** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Условия** |
| **I Быстрота** | Челночный Бег (3х10м) | 7,8 | 8 | 8,2 | 8,4 | 8,6 | 8,7 | 8,9 | 9,1 | 9,3 | 9,4 | И.П.-О.С. t-сек |
| Кувырки вперед (S=20m) | 6 | 6,3 | 7 | 7,3 | 8 | 8,3 | 9 | 9,3 | 10 | 10,3 | И.П.-упор присев t-сек |
| **II Динами-ческая сила** | Прыжок в длину с места | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | И.П.-О.С. S-cm |
| Прыжок в длину с рук назад | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | И.П.- упор лежа S=сm |
| **III Пассив-ная гибкость** | "Мост" | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | И.П.- упор лежа на спине S-cm |
| Наклон | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 | И.П.-О.С. S-cm |
| **IV Статичес-кая сила** | Удержание туловища лежа (с весом 2кг) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | И.П.- лежа на животе t-сек |
| Вис углом | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | И.П.- вис. на кольцах t-сек |
| **V Активная гибкость** | Удержание ноги в сторону | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | И.П.-О.С. <-град. |
| Удержание ноги назад | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | И.П.-О.С. <-град. |
| **VI Вынос-ливость** | Бег на "Степ" (h=15cm) (за 1мин) | 75 | 72 | 69 | 66 | 63 | 60 | 57 | 54 | 51 | 48 | И.П.-О.С. кол. двойных шагов |
| Отжимания от пола (за 1мин) | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | И.П.- упор лежа, кол. отжиманий |

Отметка **«отлично»** ставится по общей сумме баллов тестов СФП от 80 - 120

«**хорошо»** - от 60 – 79

**«удовлетворительно»** - от 41 – 59

«**не удовлетворительно» -** ниже 40.

Контрольные упражнения по СФП для юношей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Качество** | **Баллы/Содержание** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Условия** |
| **I Быстрота** | Челночный Бег (3х10м) | 6,8 | 7 | 7,2 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 8 | 8,2 | 8,4 | 8,6 | И.П.-О.С. t-сек |
| Лазание по канату (S=3m) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | И.П.-сед t-сек |
| **II Динами-ческая сила** | Прыжок в длину с места | 270 | 260 | 255 | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | И.П.-О.С. S-cm |
| Прыжок в длину с рук назад | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | И.П.- упор лежа S-cm |
| **III Пассив-ная гибкость** | "Мост" | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | И.П.- упор лежа на спине S-cm |
| Наклон | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | И.П.-О.С. S-cm |
| **IV Статичес-кая сила** | Удержание туловища лежа (с весом 2кг) | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | И.П.- лежа на животе t-сек |
| Вис углом | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | И.П.- вис на кольцах t-сек |
| **V Активная гибкость** | Удержание ноги в сторону | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | И.П.-О.С. <-град. |
| Удержание ноги назад | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | И.П.-О.С. <-град. |
| **VI Вынос-ливость** | Бег на "Степ" (h=15cm) (за 1мин) | 85 | 83 | 79 | 76 | 73 | 70 | 67 | 64 | 61 | 58 | И.П.-О.С. кол. двойных шагов |
| Отжимания в упоре лежа с хлопками (за 1мин) | 35 | 32 | 29 | 26 | 23 | 20 | 17 | 14 | 11 | 8 | И.П.- упор лежа, кол. отжиманий |

Отметка **«отлично»** ставится по общей сумме баллов тестов СФП от 80 - 120

«**хорошо»** - от 60 – 79

**«удовлетворительно»** - от 41 – 59

«**не удовлетворительно» -** ниже 40.

**Критерии оценки:**

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

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

* 1. ***Контрольные нормативы для зачета с оценкой по ОФП:***

**Аэробика**

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

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

**Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП**

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

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

Т А Б Л И Ц А

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

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

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ЮНОШИ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 3.50  3.49  3.48  3.47  3.46  3.45  3.44  3.43  3.42  3.41  3.40  3.39  3.38  3.37  3.36  3.35  3.34  3.33  3.32 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00 | 3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  3.25  3.24  3.23  3.22  3.21  3.20  3.19  3.18  3.17  3.16  3.15  3.14  3.13 | 647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50  680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50 | 3.12  3.11  3.10  3.09  3.08  3.07  3.06  3.05  3.04  3.03  3.02  3.01  3.00  2.59  2.58  2.57  2.56  2.55  2.54 | 695.00  697.50  700.00  701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28 | 2.53  2.52  2.51  2.50  2.49  2.48  2.47  2.46  2.45  2.44  2.43  2.42  2.41  2.40 | 731.11  732.94  734.77  736.00  737.34  738.68  740.02  741.36  742.70  744.04  745.38  746.72  748.06  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.  повт. | очки | кол.  повт. | очки |
| 12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00  19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00  30.00  31.00 | 600.00  607.69  615.38  623.08  630.77  638.46  646.15  653.85  661.54  669.23  676.92  684.62  692.31  700.00  702.82  705.63  708.45  711.26  714.08  716.89 | 32.00  33.00  34.00  35.00  36.00  37.00  38.00  39.00  40.00  41.00  42.00  43.00  44.00  45.00  46.00  47.00  48.00  49.00  50.00  51.00 | 719.71  722.52  725.34  728.16  730.97  733.79  736.00  737.03  738.06  739.09  740.12  741.15  742.18  743.21  744.24  745.28  746.31  747.34  748.37  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 4.45  4.44  4.43  4.42  4.41  4.40  4.39  4.38  4.37  4.36  4.35  4.34  4.33  4.32  4.31  4.30  4.29  4.28  4.27  4.26  4.25  4.24  4.23  4.22  4.21  4.20  4.19  4.18  4.17  4.16  4.15  4.14 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00  647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50 | 4.13  4.12  4.11  4.10  4.09  4.08  4.07  4.06  4.05  4.04  4.03  4.02  4.01  4.00  3.59  3.58  3.57  3.56  3.55  3.54  3.53  3.52  3.51  3.50  3.49  3.48  3.47  3.46  3.45  3.44  3.43 | 680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50  695.00  697.50  700.00  701.21  702.43  703.64  704.86  706.07  707.29  708.50  709.72  710.93  712.14  713.36  714.57  715.79  717.00  718.22  719.43  720.64  721.86  723.07  724.29  725.50  726.72 | 3.42  3.41  3.40  3.39  3.38  3.37  3.36  3.35  3.34  3.33  3.32  3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  3.25  3.24  3.23  3.22  2.21  3.20  3.19  3.18  3.17  3.16  3.15  3.14  3.13  3.12 | 727.93  729.15  730.36  731.57  732.79  734.00  735.22  736.00  736.59  737.18  737.77  738.36  738.95  739.54  740.13  740.72  741.31  741.90  742.49  743.08  743.67  744.26  744.85  745.44  746.03  746.62  747.21  747.80  748.39  748.98  750.00 |

**Критерии оценки контрольных нормативов по ОФП:**

оценка **«отлично»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 2100 и более баллов;

оценка **«хорошо»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1970-2099 баллов;

оценка **«удовлетворительно»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1800-1969 баллов;

оценка **«неудовлетворительно»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал менее 1800 баллов.

**Нормативы ОФП для профиля спортивная подготовка в художественной и эстетической гимнастике**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид испытания** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| 1. | Челночный бег 4\*9 (с) | 11,3 | 11,2 | 11,1 | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 и меньше |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 и больше |
| 3. | Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 и больше |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 196 | 198 | 200 | 202 | 204 | 206 | 208 | 210 и больше |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 47 | 49 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 и больше |

**Нормативы ОФП для профиля спортивная подготовка в спортивной гимнастике**

1. Бег 100 метров (с)

Юноши Девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Результат (с) | Оценка | Результат (с) | Оценка |
| 12,5 | 20 | 14,5 | 20 |
| 12, 7 | 19 | 14, 7 | 19 |
| 12,9 | 18 | 14,9 | 18 |
| 13.0 | 17 | 15.0 | 17 |
| 13.1 | 16 | 15.1 | 16 |
| 13,2 | 15 | 15,2 | 15 |
| 13.3 | 14 | 15.3 | 14 |
| 13.4 | 13 | 15.4 | 13 |
| 13.5 | 12 | 15.5 | 12 |
| 13.6 | 11 | 15.6 | 11 |
| 13.7 | 10 | 15.7 | 10 |
| 13.8 | 9 | 15.8 | 9 |
| 13.9 | 8 | 15.9 | 8 |

2. Бег 400 метров (мин.)

Юноши Девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Результат | Оценка | Результат | Оценка |
| 1.00 мин. | 20 | 1:10 мин | 20 |
| 1:01 | 19 | 1:12 | 19 |
| 1:02 | 18 | 1:13 | 18 |
| 1:03 | 17 | 1:14 | 17 |
| 1:04 | 16 | 1:15 | 16 |
| 1:05 | 15 | 1:16 | 15 |
| 1:06 | 14 | 1:17 | 14 |
| 1:07 | 13 | 1:18 | 13 |
| 1:08 | 12 | 1:19 | 12 |
| 1:09 | 11 | 1:20 | 11 |
| 1:10 | 10 | 1:21 | 10 |
| 1:11 | 9 | 1:22 | 9 |
| 1:14 | 8 | 1:25 | 8 |

3. Лазание по канату без помощи ног 4 метра (с). Юноши.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Результат (с) | 5 | 5.5 | 6 | 6.5 | 7 | 7.5 | 8 | 8.5 | 9 | 9.5 | 10 | 11 | 12 |
| Оценка | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |

1. Спичаг из любого положения на брусьях (количество повторений). Юноши.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество повторений | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Оценка | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 |

5. Выкрут гимнастической палки. (см) Юноши.

Ширина плеч – 20 баллов;

Ширина плеч + ширина одной ладони – 17 баллов;

Ширина плеч + ширина 2-х ладоней – 15 баллов;

Ширина плеч + ширина трёх ладоней -12 баллов;

Две ширины плеч - 6 баллов.

Девушки

1. Бег 100 метров (с)
2. Бег 400 метров (с)
3. Спичаги из любого положения (количество повторений).
4. Мост (см)
5. Стойка на руках (с)

Спичаг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество повторений | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Оценка | 20 | 17 | 15 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 |

Мост (см).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Расстояние между пятками и пальцами | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Оценка | 20 | 17 | 15 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 |

Стойка на руках (с).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время удержания стойки | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| Оценка | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |

* 1. **Письменная работа**

**Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков**

**4-6 семестр**

**Конспект учебно-тренировочных занятий**

Составить план-конспект занятия, проводимого с целью развития физических качеств или обучения (совершенствования) технике выполнения соревновательных упражнений (по заданию преподавателя):

Вариант 1. Конспект проведения занятий для развития скоростной силы

Вариант 2. Конспект проведения занятий для развития статической силы

Вариант 3. Конспект проведения занятий для развития гибкости

Вариант 4. Конспект занятия с юными гимнастами по круговой тренировке

Вариант 5. Конспект занятия с квалифицированными гимнастами для

совершенствования динамической силы

Вариант 6. Конспект занятия с квалифицированными гимнастами для

совершенствования выносливости

Вариант 7. Конспект проведения занятия в ИВС по технической подготовке

Вариант 8. Конспект тренировочного занятия по оздоровительным видам гимнастики

**Образец формы конспекта**

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Студент** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задачи занятия:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оборудование и инвентарь:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Содержание (упражнения)** | **Дозировка**  (кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
| **I**  1.  2. | **Подготовительная часть** |  |  |
| **II**  1.  2.  3**.** | **Основная часть** |  |  |
| **III**  1.  2.  3. | **Заключительная часть** |  |  |

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

Для получения зачета студент должен сдать:

**1 семестр**

* контрольные упражнения по СФП;
* зачетные комбинации на видах многоборья;
* выступить в соревнованиях, проходящих на кафедре.

**2 семестр**

* контрольные упражнения по ОФП;
* конспект учебно–тренировочных занятий;
* зачетные комбинации на видах многоборья;
* выступить в соревнованиях.

**3 семестр**

* контрольные упражнения по СФП;
* зачетные комбинации на видах многоборья;
* выступить в соревнованиях, проходящих на кафедре.

**4 семестр**

* контрольные упражнения по ОФП;
* методику обучения гимнастическим упражнениям;
* зачетные комбинации на видах многоборья;
* письменная работа (конспект).

**5 семестр**

* контрольные упражнения по СФП;
* зачетные комбинации на видах многоборья;
* письменная работа (конспект);
* судейство соревнований на кафедре.

**6 семестр**

* контрольные упражнения по ОФП;
* зачетные комбинации на видах многоборья;
* судейство соревнований на кафедре.
* письменная работа (конспект).

**Критерии оценки тестирования технической и физической подготовленности:**

оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, выполнившим вышеперечисленные нормативы;

оценка **«не зачтено»** ставятся студенту, не выполнившему наименьшие нормативы, предусмотренные программой обучения или в случае пропуска занятий студентом в объеме 60% и более без уважительной причины.