Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе
_____ С.Н. Титов
«29» октября 2021 г.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Программа учебной дисциплины модуля Физкультурно-спортивной
и профессиональной деятельности

основной профессиональной образовательной программы высшего
образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01. Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Касаткина Н.А., к.п.н.,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021 г. № 2

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Оздоровительные виды гимнастики» относится к дисциплинам Части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1. Дисциплины (модули) – модуля Физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках дисциплины «Гимнастика и методика преподавания», «Теория и методика физической культуры», а также ряда дисциплин психолого-педагогического и медико-биологического цикла, изучаемых и изученных обучающимися в 1–6 семестрах: Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Физиология человека, Физиология физической культуры и спорта, Гигиена физической культуры и спорта, Физическая культура, Основы адаптивной физической культуры, Психология, Педагогика.

Результаты изучения дисциплины «Оздоровительные виды гимнастики» являются основой для изучения дисциплин: «Координационные виды спорта», «Единоборства и силовые виды спорта», «Педагогическое мастерство тренера» – и прохождения практик: производственная (педагогическая), производственная (тренерская).

1. 1. **Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине**

Целью освоения дисциплины «Оздоровительные виды гимнастики» является формирование у будущих тренеров по видам спорта профессиональных компетенций в области современных оздоровительных видов гимнастики для возможности применения ее средств на различных этапах спортивной подготовки для повышения функциональных и кондиционных возможностей организма спортсмена, в качестве средств восстановления и активного отдыха.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студента специальных знаний и умений в области оздоровительной гимнастики и методики преподавания различных ее видов, обогащение занимающихся двигательным опытом в области оздоровительной гимнастики для расширения возможностей реализации творческого потенциала будущих тренеров при решении профессиональных задач.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки ПК-1.1. Знает методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и	ОР-1 особенности использования средств оздоровительной гимнастики при		

соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки ПК-1.2. Осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	планировании тренировочного процесса, методики контроля физической подготовленности и функционального состояния занимающихся.	ОР-2 использовать в рамках поставленных задач тренировочного процесса средства и методы оздоровительной гимнастики, определять величину нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся и варьировать характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.	
ПК-3 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных	ОР-3 возможности средств и методов оздоровительной гимнастики для совершенствования индивидуального спортивного мастерства и особенности		

упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.	проведения тренировок на основе комплексов различных видов оздоровительной гимнастики	ОР-4 подбирать средства и методы оздоровительной гимнастки для тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с возрастными особенностями занимающихся	

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Дисциплина «Оздоровительные виды гимнастики» читается в 7 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕ.

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
7	2	72	-	-	8	58	Зачет (6)
Итого:	2	72	-	-	8	58	

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий:

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
7 семестр				
Раздел 1. Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания и спортивной тренировки				

Тема 1. Классификация видов оздоровительной гимнастики				**6**
Тема 2. Аэробика и фитнес. Базовая и танцевальная аэробика.			**1**	**6**
Тема 3. Дыхательная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Пилатес. Шейпинг. Калланетика. Стретчинг. Йога.			**1**	**6**
Тема 4. Виды оздоровительной гимнастики с использованием специального оборудования (степ-аэробика, фитбол-аэробика, памп-аэробика, TRX, терра-аэробика, слайд-аэробика и т.д.)			**1**	**6**
Тема 5. Боевые искусства в оздоровительно-спортивной тренировке			**1**	**6**
Раздел 2. Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики Тема 6. Классификация основных двигательных действий аэробики			**1**	**6**
Тема 7. Структура занятий. Методика составления учебных комбинаций. Музыкальное сопровождение на занятиях оздоровительными видами гимнастики			**1**	**6**
Тема 8. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики			**1**	**6**
Тема 9. Методика организации и проведения (содержание) занятий оздоровительными видами гимнастики с различным контингентом			**1**	**6**
Раздел 3. Предупреждение травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой Тема 10. Причины травматизма. Способы предупреждения и профилактика травматизма				**4**
Итого по 7 семестру			**8**	**58**
Всего по дисциплине:			**8**	**58**

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (7 семестр)

Раздел 1. Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания и спортивной тренировки

Тема 1. Классификация видов оздоровительной гимнастики.

Оздоровительная гимнастика: основные характеристики и отличительные особенности от других видов. методические особенности гимнастики, принципы, средства и методы проведения занятий оздоровительной гимнастикой. Гигиеническая гимнастика и ее разновидности (утренняя, вечерняя, в режиме трудового (производственная гимнастика) и учебного дня). Современные виды оздоровительной двигательной активности и их классификация по разным основаниям. Применение оздоровительных видов гимнастики в школьной практике для решения разнообразных задач физического воспитания.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 2. Аэробика и фитнес. Базовая и танцевальная аэробика.

История развития. Характеристика и особенности оздоровительной и фитнес аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности и современных направлений массовой физической культуры, их цели и задачи, организационно-методические особенности проведения занятий по оздоровительной и фитнес аэробике в тренировочном процессе по различным видам спорта.

Основные средства оздоровительной и фитнес аэробики, которые составляют основное содержание комплексов упражнений, и техника их выполнения: базовые движения ногами и руками (подъём колена, max (kick), прыжок ноги врозь - ноги вместе (jack), выпад (lunge), шаг (march), бег (jog), скип (skip)), силовые упражнения (для мышц верхних и нижних конечностей, спины, живота), упражнения на растягивание (стретчинг).

Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике и их классификация. Аэробика и фитнес с оборудованием и без (базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, йога и др.).

Танцевальная аэробика: использование различных танцевальных стилей(этно, сальса, фанк, хип-хоп, хаус, самба и др.) и их адаптация к урокам оздоровительной направленности; элементы хореографии; позиции рук и ног; танцевальные элементы народного танца; вальс и танго; танцевальная стилизация прыжков, шагов, поворотов; структура занятия танцевальной аэробикой.

Интерактивная форма: разучивание комбинаций, составленных кафедрой ТМФКиБЖ**,** работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Тема 3. Дыхательная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Пилатес. Шейпинг. Калланетика. Стретчинг. Йога.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой: правила методики дыхания, правила проведения занятия. Дыхательная гимнастика по Бутейко: комплекс упражнений, правила методики дыхания. Зарубежные дыхательные системы: комплексы упражнений и методика их проведения.

Характеристика видов оздоровительной гимнастики корригирующей направленности. Отличительные особенности средств различных направлений. Особенности проведения занятий. Терминология. Особенности дыхания при выполнении упражнений. Возможности использования инвентаря и оборудования при проведении оздоровительных занятий.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Тема 4. Виды оздоровительной гимнастики с использованием специального оборудования (степ-аэробика, фитбол-аэробика, памп-аэробика, TRX, терра-аэробика, слайд-аэробика и т.д.)

Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта); характеристика современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных спортивных организаций.

Виды специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях (степ-аэробика, фитбол-аэробика; памп-аэробика, слайд-аэробика и т.д.). Влияние на функциональные системы организма человека; особенности тренировки с использованием специального оборудования и тренажеров. Комплексная направленность упражнений на занятиях с использованием специального оборудования на развитие двигательно-координационных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.д.), а также освоение новых двигательных действий; степ-аэробика - на степ-платформе (степпере), занятия по слайд-аэробике (slide) - выполнение упражнений на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца; фитбол (резистабол) (fitbol) - занятия, в которых используется большой специальный мяч, на котором выполняются упражнения, сидя и лёжа; терраа робика–низкоударная высокоинтенсивная кардиотренировка на специальном оборудовании; сайкл-аэробика (спиннинг-аэробика) – оздоровительная тренировка на велотренажёре и т.д. Правила выполнения упражнений с использованием оборудования и техника безопасности. Новинки оборудования для различных направлений оздоровительной гимнастики..

Интерактивная форма: разучивание комбинаций, составленных кафедрой ТМФКиБЖ**,** работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания, работа с электронными ресурсами и учебниками.

Тема 5. Боевые искусства в оздоровительно-спортивной тренировке.

Влияние аэробики с элементами восточных единоборств на функциональные системы организма человека. Использование различных видов единоборств и бокса на занятиях оздоровительной и фитнес аэробикой, их адаптация к урокам оздоровительной направленности; разновидности и особенности занятий аэробикой с элементами бокса и восточных единоборств; структура оздоровительного занятия боевыми искусствами в

аэробной тренировке. Методика проведения оздоровительных занятий с их использованием.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Раздел 2. Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики

Тема 6. Классификация основных двигательных действий аэробики.

Основные базовые шаги и их разновидности. Низкая ударность, низкая интенсивность. Низкая ударность, высокая интенсивность. Высокая ударность. Движения руками. Упражнения на силу, на гибкость, на координацию, на выносливость.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Тема 7. Структура занятий. Методика составления учебных комбинаций. Музыкальное сопровождение на занятиях оздоровительными видами гимнастики

Структура занятия оздоровительной направленности. Цели и задачи каждой структурной единицы, их соотношение в целостной структуре занятия. Классификация основных двигательных действий различных частей занятия.

Особенности методики подбора упражнений, правила составления комплексов аэробных и силовых упражнений. Техника выполнения упражнений, подбор музыкальных произведений в соответствии с двигательным характером комбинации. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.

Связки и комбинации оздоровительной и фитнес аэробики; структура и правила построения комплексов по оздоровительной и фитнес аэробике; конструирование упражнений и хореографических соединений для аэробной части занятия (блоковая хореография, метод фристайл, метод усложнения).

Подбор музыкального сопровождения с определённым числом ритмичных ударов в минуту для танцевальных и силовых комплексов по оздоровительной и фитнес аэробике. Музыкальные биты, фразы и предложения. Правила согласования движений с музыкальным сопровождением. Составление под музыку связок и комбинаций оздоровительной аэробики; запись фонограммы для всего занятия по оздоровительной и фитнес аэробике.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания, работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Тема 8. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений; управление нагрузкой на занятиях; подбор и использование комплексов упражнений для развития различных физических качеств; организационно-методическая характеристика подготовительной, основной и заключительной частей занятия по оздоровительной и фитнес аэробике; регулирование нагрузки с учетом физических возможностей, возрастных особенностей, актуального состояния психического и физического здоровья.

Оздоравливающий эффект физической тренировки: создание анаболического эффекта, тренировка мышечной системы, улучшение состояния пищеварительной системы, очищение организма, улучшение состояния позвоночника, координация локомоторного аппарата, создание положительного психофизиологического эффекта и позитивного психо-эмоционального фона; антропометрические измерения; физические и функциональные тесты; метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Тема 9. Методика организации и проведения (содержание) занятий по оздоровительным видам гимнастики с различным контингентом.

*В*ыбор вида оздоровительных занятий с учётом интересов занимающихся и их подготовленности; методика построения и преподавания занятий по базовой аэробике с

разным контингентом занимающихся. Методы (целостный и расчлененный) и методические приемы (оперативный комментарий и пояснение, визуальное управление группой и др.) обучения упражнениям оздоровительной аэробики. Музыка как фактор обучения. Самоконтроль действий, показ упражнений, симметричное обучение.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Раздел 3. Предупреждение травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.

Тема 10. Причины травматизма. Способы предупреждения и профилактика травматизма.

Причины травматизма; виды возможных травм на занятиях оздоровительной гимнастикой; действия и помощь при получении травмы; нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.

Правила техники безопасности и соблюдение гигиенических норм на занятиях оздоровительной гимнастикой; исправность оборудования.

Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой; рациональное и методически грамотное построение подготовительной, основной и заключительной частей занятия как способ профилактики травматизма; подготовка опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма к последующей нагрузке; профилактические и восстановительные мероприятия.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и зачету. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). В процессе обучения предусмотрены следующие виды самостоятельной работы обучающегося:

В процессе обучения предусмотрены следующие виды самостоятельной работы обучающегося:

1) работа с конспектами аудиторных лабораторных занятий, с учебниками и пособиями на основании вопросов, подготовленных преподавателем;

2) написание рефератов по отдельным разделам дисциплины;

3) подготовка учебных докладов и творческих работ;

4) проработка дополнительных тем, не вошедших в материал аудиторных лабораторных занятий, но обязательных согласно учебной программе дисциплины;

5) подготовка к лабораторным занятиям;

6) изучение обязательной и дополнительной литературы;

7) подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;

8) выполнение контрольных работ;

9) подготовка группового отчета или презентации;

10) практическое освоение основных средств оздоровительной гимнастики.

Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс

предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, практических заданий, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (выступлениям по теме реферата);
- подготовка практических заданий (разработки комплексов упражнений различных видов оздоровительной гимнастики, их практическое выполнение и проведение фронтальным и групповым способами);
- подготовка индивидуальных творческих заданий (разработки комплексов для различных видов оздоровительной гимнастики, разработка план-конспектов тренировочных занятий с использованием средств оздоровительной гимнастики, подготовка и проведение мастер-классов по различным направлениям оздоровительной гимнастики).

Темы рефератов (7 семестр)

1. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки.
2. Проблемы и перспективы развития средств гимнастики.
3. Цели и задачи, средства и методы оздоровительной гимнастики.
4. Закономерности развития оздоровительной гимнастики и возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
5. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
6. Оздоровительные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и тенденции развития.
7. Оздоровительный эффект физической тренировки.
8. Развитие двигательно-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
9. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование жестов.
10. Восточные оздоровительные системы.
11. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
12. Особенности проведения занятий по оздоровительной аэробике с и без оборудования.
13. Современный инструктор по оздоровительной гимнастике (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д. компоненты профессиональной деятельности).
14. Художественно-эстетическая ценность гимнастики, воспитательный потенциал оздоровительной гимнастики.
15. Содержание и методические характеристики проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики.
16. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
17. Оздоровительные виды гимнастики: психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
18. Групповая и персональная тренировка. Соблюдение техники безопасности на групповой и персональной тренировке, правила страховки.

19. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.

20. Правила составления комплексов по оздоровительной аэробике.

21. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.

22. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.

23. Техника выполнения базовых шагов аэробики: характеристика, обучение, безопасность выполнения.

24. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой, обеспечение безопасности на занятиях различными видами оздоровительной гимнастики.

25. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.

Темы для практических заданий (7 семестр)

1. Подготовить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультпаузы, вечерней гимнастики.

2. Подготовить комплексы упражнений атлетической гимнастики для различных групп мышц.

3. Составление комплекса базовой аэробики по заданию преподавателя.

4. Составление комплекса на основе средств восточных оздоровительных систем.

5. Подготовить комплексы упражнений для занятий шейпингом.

6. Составление комплекса для занятий пилатесом с учетом его основных принципов.

7. Разработать комплекс упражнений калланетики.

8. Подготовить асаны хатха-йоги, объяснить их действие на организм человека.

9. Проведение комплекса дыхательной гимнастики.

10. Составление комплекса на основе средств стретчинга для заключительной части занятия.

11. Составление комплекса степ-аэробики или танцевальной аэробики по заданию преподавателя.

12. Подобрать упражнения для занятия на тренажерах или с использованием современного фитнес-оборудования (бодибары, фитболы, босу и т.д.)

13. Разработать комплекс физических упражнений на развитие различных групп мышц, используя средства различных видов оздоровительной гимнастики.

14. Составить комплекс упражнений, используя средства одного из видов оздоровительной гимнастики, и подобрать музыкальное сопровождение.

15. Подготовить выполнение базовых шагов на оценку под музыку.

16. Составить и записать фонограмму для проведения занятия одним из видов оздоровительной гимнастики.

17. Подготовка карточек с методикой обучения упражнениям различных видов оздоровительной гимнастики.

18. Разработать модель профессионально-педагогической деятельности инструктора по оздоровительным видам гимнастики.

19. Подобрать тесты для комплексного контроля на занятиях оздоровительной гимнастикой.

20. Разработать комплексы упражнений различной направленности для занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности (по заданию преподавателя).

Тематика индивидуальных творческих заданий
(задания для контрольной работы 7 семестр):

1. Составить по принципу блоковой хореографии комплекс из двух блоков по оздоровительной базовой аэробике и провести его на практике.
2. Составление презентации: один из видов оздоровительной гимнастики, его характеристика и отличительные особенности, специфика методики проведения занятия, показания и противопоказания к занятиям данной направленности.
3. Составление презентации о технике безопасности и предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой, о запрещенных движениях на занятиях оздоровительной направленности.
4. Провести мастер-класс по одному из видов оздоровительной гимнастики (по выбору студента или преподавателя).
5. Составление план-конспекта и проведение части тренировочного занятия с использованием одного или нескольких видов оздоровительной гимнастики.

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Касаткина Н.А., Киреева Т.П. Терминология строевых и общеразвивающих упражнений: учеб.-метод. пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2014. 54с.ISBN 978-5-86045-717-1.
2. Ключникова С.Н. Шейпинг: развитие пластичности / С.Н. Ключникова, Л.И. Костюнина, Л.Д. Назаренко. Ульяновск, 2010. 123 с. - ISBN 978-5-86045-376-0.
3. Костюнина Л.И. Системно-структурный подход к развитию ритмичности в оздоровительной аэробике: монография / Л. И. Костюнина, С.Н. Ключникова, Л.Д. Назаренко. М. : Флинта : Наука, 2010. 114 с. ISBN 978-5-9765-0997-9 (Флинта).
4. Теория и методика гимнастики в системе подготовки бакалавров: учеб.-метод. пособие /Н.А.Касаткина, Т.П. Киреева, Л.В. Рыскалкина,Л.Р. Федулова. Ульяновск: УлГПУ, 2016.138 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Реферат ОС-2 Отчет о выполнении/выполнение практического задания ОС-3 Отчет о выполнении/выполнение индивидуального творческого задания	ОР-1 Знает особенности использования средств оздоровительной гимнастики при планировании тренировочного процесса, методики контроля физической подготовленности и функционального состояния занимающихся. ОР-2 Умеет использовать в рамках поставленных задач тренировочного процесса средства и методы оздоровительной гимнастики, определять величину нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся и варьировать характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий. ОР-3 Знает возможности средств и методов оздоровительной гимнастики для совершенствования индивидуального спортивного мастерства и особенности проведения тренировок на основе комплексов различных видов оздоровительной гимнастики ОР-4 Умеет подбирать средства и методы оздоровительной гимнастки для тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с возрастными особенностями занимающихся
	Оценочные средства для промежуточной аттестации **зачет** ОС-4 Зачет в форме устного собеседования	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-4 Зачет в форме устного собеседования по вопросам

Перечень примерных вопросов к зачету

7 семестр

1. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки.
2. Общая характеристика целей и задач, средств и методов оздоровительной гимнастики.
3. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
4. Оздоровительный эффект физической тренировки.
5. Особенности занятий утренней (вечерней) гигиенической гимнастикой.
6. Оздоровительная аэробика и ее место в системе физического воспитания.
7. Особенности проведения физкультурной паузы.
8. Содержание занятий и специфика производственной гимнастики.
9. Оздоровительные виды гимнастики. Тенденция развития.
10. Содержание занятий атлетической гимнастикой.
11. Характеристика восточных оздоровительных систем.
12. Особенности организации и проведения занятий в шейпинг-системе.
13. Особенности организации и проведения занятий пилатесом.
14. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
15. Содержание и методические характеристики проведения занятий калланетикой.
16. Особенности организации занятий хатха-йогой.
17. Структура и организация занятий восточной и современной дыхательной гимнастикой.
18. Особенности методики проведения занятий по стретчингу.
19. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование жестов.
20. Базовые шаги аэробики: характеристика и обучение.
21. Развитие двигательно-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
22. Методические особенности занятий танцевальной аэробикой.
23. Специфика обучения в степ-аэробике.
24. Дыхательная гимнастика. Значение, виды, методические особенности проведения занятий.
25. Профессионально-личностные качества преподавателя различных направлений оздоровительной гимнастики.
26. Организационно-методические особенности проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики (по выбору студента).
27. Оздоровительная аэробика: виды методические особенности проведения занятий. Аэробика без оборудования и с оборудованием (степ-платформы, фитболы, бодибары, босу и т.д.).
28. Содержание занятий силовыми направлениями оздоровительной гимнастики (атлетическая гимнастика, памп-аэробика, функциональный тренинг и др).
29. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
30. Техника выполнения базовых шагов аэробики: характеристика, обучение, безопасность выполнения.

31. Соблюдение техники безопасности на групповой и персональной тренировке, правила страховки.
32. Особенности обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами оздоровительной гимнастики.
33. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой
34. Тестирование функциональных возможностей занимающихся.
35. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.
36. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.
37. Оздоровительные виды гимнастики: психолого-педагогические основы проведения занятий с группой. Групповая и персональная тренировка.
38. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
39. Правила составления комплексов по оздоровительной аэробике.
40. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.
41. Структура функциональных компонентов профессионально-педагогической деятельности инструктора по оздоровительным видам гимнастики (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д.).

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Зачет
7 семестры	Разбалловка по видам работ	4х 1=4 баллов	164 балла	32 балла
	Суммарный макс. балл	4 баллов max	168 балла max	200 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 7 семестра

	2 ЗЕ
«зачтено»	более 100
«не зачтено»	100 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лабораторных занятий и активной работы на них, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Подготовка к **лабораторным занятиям**.

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников), выполнить практические задания, способствующие овладению техникой гимнастических упражнений. В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за

консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале лабораторного занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями.

На лабораторных занятиях теоретические разделы гимнастики связываются с практикой, более подробно раскрываются научное и практическое значение видов гимнастики, их задачи и перспективы развития, каждый студент имеет возможность углубленно изучить наиболее важные в познавательном и практическом отношении разделы гимнастики по теории и методике преподавания гимнастики, по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Студенты осваивают технику гимнастических упражнений, терминологию, страховку и помощь; методы обучения и тренировки, формы организации занятий; способы применения гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки. В конце занятия проводится оценивание работы студента.

Результаты работы на лабораторных занятиях оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816599

2. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. - 121 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 114. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595

3. Серженко, Е.В. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2015. - 76 с. URL: http://znanium.com/go.php?id=615114

Дополнительная литература

1. Валкина, Н. В. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ульян. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова, Фак. физ. культуры и спорта. - Ульяновск : ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2015. - 76 с. - URL: http://els.ulspu.ru/?song_lyric=%d0%bc%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4%d0%b8%d0%ba%d0%b0%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%bf%d0%be%d0%b4%d0%b0%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d1%8f%d0%be%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b8%d1%82%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d0%bd

2. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1247150

3. Руненко, С. Д. Врачебный контроль в фитнесе: Монография / С.Д. Руненко. - 2-е изд. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 192 с. (Научная мысль) ISBN 978-5-16-106693-5 (online). - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/969612

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.olumpik.org:	Международный олимпийский комитет
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.fig-gymnastics.ru	Международная федерация гимнастики
https://legalacts.ru/doc/prikaz-kfk-rf-ot-01041993-n-44/	Приказ КФК РФ от 01.04.1993 N 44 "Об обеспечении безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом" (вместе с "Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом")

Приказ КФК РФ от 01.04.1993 N 44 "Об обеспечении безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом" (вместе с "Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом")