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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233C9D60038B01A9E48C1A3FBB4A9D9F6
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 07.07.2023 до 28.04.2038

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе С.Н. Титов

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Программа учебной дисциплины модуля по выбору

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
40.03.01. Юриспруденция

направленность (профиль) образовательной программы:
Юриспруденция

(очная форма обучения)

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

Рассмотрено и утверждено на заседании учёного совета факультета права, экономики и управления протокол от «30» мая 2023 г. № 9

Ульяновск, 2023

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Оздоровительные виды гимнастики» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 Модуля по выбору учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01. Юриспруденция, направленность (профиль) образовательной программы «Юриспруденция», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках дисциплины «Физическая культура», «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», изученных обучающимися в 2–6 семестрах.

Результаты изучения дисциплины «Оздоровительные виды гимнастики» являются дополнением к изучению дисциплины: «Методика физической культуры в семье».

1. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Целью освоения дисциплины «Оздоровительные виды гимнастики» является подготовка бакалавра к умению поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студента специальных знаний и умений в области оздоровительной гимнастики и методики занятия различными ее видами, обогащение занимающихся двигательным опытом в области оздоровительной гимнастики для расширения возможностей реализации двигательного потенциала будущих профессионалов в области юриспруденции.

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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической	ОР-1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику вредных привычек	ОР-2 использовать в процессе занятий основы оздоровительных технологий с учетом	

подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.		своего личного уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей ОР-3 выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья	ОР-4 способами контроля реакции организма на физическую нагрузку

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 7семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 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	3	108	24	36	-	21	Экзамен (27)
Итого:	3	108	24	36	-	21	

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			**2**
Тема 2. Аэробика и фитнес. Базовая и танцевальная аэробика.	2	4		**2**
Тема 3. Дыхательная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Пилатес. Шейпинг. Калланетика. Стретчинг. Йога.	2	4		**2**
Тема 4. Виды оздоровительной гимнастики с использованием специального оборудования (степ-аэробика, фитбол-аэробика, памп-аэробика, TRX, терра-аэробика, слайд-аэробика и т.д.)	2	4		**2**
Тема 5. Боевые искусства в оздоровительно-спортивной тренировке	2	4		**2**
Раздел 2. Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики Тема 6. Классификация основных двигательных действий аэробики	2	4		**2**
Тема 7. Структура занятий. Методика составления учебных комбинаций. Музыкальное сопровождение на занятиях оздоровительными видами гимнастики	2	6		**2**
Тема 8. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики	2	4		**2**
Тема 9. Методика организации и проведения занятий оздоровительными видами гимнастики	2	4		**4**
Раздел 3. Предупреждение травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой Тема 10. Причины травматизма. Способы предупреждения и профилактика травматизма	2	2		**1**
Итого по 7 семестру	**24**	**36**		**21**
Всего по дисциплине:	**24**	**36**		**21**

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; терраробика–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).

ОС-1 Тестовые задания (*7 семестр*)

1. Кто создал систему физических упражнений «Пилатес»?

A. Кэллан Пинкней;
B. А.Н. Стрельникова;
C. Йозеф Пилатес;
D. К.П. Бутейко.

2. Когда была разработана система «Пилатес»?

A. В конце XIX в.;
B. В начале XX в.;
C. В начале XXI в.;

D. В конце XX в..

3. Родина атлетизма:

A. Рим;

B. Италия;

C. Древняя Греция;

D. Китай.

4. Какая программа занятий была разработана ленинградскими специалистами под руководством Ильи Викторовича Прохорцева в 1988 г. и является официально запатентованной системой:

A. пилатес;

B. йога;

C. шейпинг.

5. Шейпинг, это:

A. система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека;

B. метод делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений, выполнение упражнений сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц;

C. это фитнес программа, основанная на выполнении приемов восточных единоборств, элементов аэробики, силовых упражнений и растяжки

6. Вид шейпинга, направлен на реабилитацию людей, имеющих физические недуги (остеохондроз, ожирение), на достижение физических и духовных кондиций для нормальной жизнедеятельности:

A. синхро-технология;

B. шейпинг-терапия;

C. шейпинг-про.

7. Основатель калланетики?

A. Колл Прак

B. Каллан Пинкней

C. Клар Пинкней

8. Кто впервые предложил применение аэробных упражнений для поддержания и улучшения здоровья?

D. Фенимор Купер;

E. Кеннет Купер;

F. Джеймс Кэмерон.

9. В каком возрасте можно заниматься атлетической гимнастикой?

A. 18-21;

B. В любом, кроме преклонного возраста;

C. Только до 15 лет;

D. Во всех возрастах.

10. Какие этапы тренировок шейпингом выделяют :

а) анаболические;

б) катаболические;

в) верны а) б).

11. Для развития силовой выносливости (рельефности мышц) все отягощения должны составлять ….. от максимального в 2-4 подходах по 20-50 повторений с интервалом отдыха 1-3 мин.

A. 20-30%;

B. 90%;

C. 50-70%;
D. 40-50%.
12. Какая музыка подходит для занятий калланетикой?
A. ритмичная
B. спокойная
C. тяжелая
13. Сочетание динамических и статических упражнений в калланетике наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является наилучшим методом физической тренировки для развития таких качеств как?
A. силы, выносливости и координации движений
B. специальную выносливость и гибкость
C. быстроты и выносливости
14. Принимая необходимую позу в калланетике, нужно ее удерживать
A. в течение 5 минут
B. в течение 2-3 минут
C. в течение 10-60 секунд
15. Атлетическая гимнастика – это ……..
A. Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма;
B. Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности;
C. Прекрасное средство развития ловкости;
D. Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма
16. Система «Пилатес» включает в себя комбинирование физических и мышечных процессов. Назовите принцип.
A. Изоляция;
B. Дыхание;
C. Центр;
D. Концентрация.

ОС-2 Комплект заданий

1. Перечислите основные принципы системы «Пилатес».
2. Калланетика является симбиозом нескольких систем: .....
3. Какая особенность отличает занятия оздоровительной направленности на основе популярных восточных учений?
4. Перечислите преимущества системы «Пилатес» (не менее 5).
5. Какие этапы тренировок выделяют в шейпинге?
6. Какие виды функциональной диагностики применяются в оздоровительной тренировке?
7. Назовите имя создательницы «аэробики» как оздоровительной тренировки на основе движений под музыку.
8. Перечислите группы упражнений, характерных для заключительной части любого направления оздоровительного занятия.
9. Кто является создателями советских систем дыхательной гимнастики?
10. Перечислите названия базовых шагов классической аэробики (не менее 5).

ОС-3 Реферат

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.

ОС-4 Отчет о выполнении/выполнение практического задания
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).

ОС-5 Отчет о выполнении/выполнение индивидуального творческого задания

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. Касаткина Н. А. Терминология гимнастических упражнений: учебно-методическое пособие / Н. А. Касаткина, Л. В. Рыскалкина, Л. И. Костюнина, Л. Р. Федулова, А. В. Кокурин. Ульяновск: УлГПУ им И.Н. Ульянова, 2023. 71 с.

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

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО 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	Формируемые компетенций, индикаторы их формирования	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на	**ОС-1 Тестовые задания** **ОС-2 Комплект заданий** **ОС-3 Реферат** **ОС-4 Отчет о выполнении/выполнение практического задания** **ОС-5 Отчет о выполнении/выполнение индивидуального творческого задания**	ОР-1 Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику вредных привычек ОР-2 - Умеет использовать в процессе занятий основы оздоровительных технологий с учетом своего личного уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей ОР-3 Умеет выполнять и подбирать

	функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.		комплексы упражнений на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья ОР-4 Владеет способами контроля реакции организма на физическую нагрузку
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	**Оценочные средства для промежуточной аттестации - экзамен** **ОС-6 Экзамен 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-6 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам

Перечень примерных вопросов к экзамену

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 лекционных занятий	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Экзамен
7 семестр	Разбалловка по видам работ	12х1=12 баллов	18х 1=18 баллов	206 балла	64 балла
	Суммарный макс. балл	12 баллов max	18 баллов max	236 балла max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 7 семестра

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	150 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к **практическим занятиям**.

При подготовке к практическим 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). 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 практического 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.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий (7 семестр)

Практическая работа № 1–2. Аэробика и фитнес. Базовая и танцевальная аэробика.

Цель работы: изучить содержание базовой и танцевальной аэробики и овладеть методикой проведения оздоровительных занятий

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Выучить терминологию оздоровительных видов гимнастики.

Содержание работы: Системный анализ различных направлений аэробики и фитнеса (базовая аэробика, танцевальная аэробика, аэробика с оборудованием и без и др.).

Форма представления отчета: практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах элементов базовой и танцевальной аэробики и проведение их с методическими указаниями.

Практическая работа № 3–4. Дыхательная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Пилатес. Шейпинг. Калланетика. Стретчинг. Йога..

Цель работы: изучить содержание дыхательной гимнастики и овладеть методикой проведения оздоровительных занятий; изучить содержание атлетической гимнастики, йоги, стретчинга, пилатеса, шейпинга, калланетики и овладеть методикой проведения

оздоровительных занятий.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Выучить терминологию оздоровительных видов гимнастики.

Содержание работы: Системный анализ различных направлений дыхательной гимнастики.

Системный анализ различных направлений в оздоровительной гимнастике:

- Атлетическая гимнастика.
- Пилатес.
- Шейпинг.
- Калланетика.
- Стретчинг.
- Йога.

Форма представления отчета: практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах упражнений дыхательной гимнастики и проведение их с методическими указаниями; практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах упражнений атлетической гимнастики, йоги, стретчинга, пилатеса, калланетики, шейпинга и проведение их с методическими указаниями.

Практическая работа № 5–6. Виды оздоровительной гимнастики с использованием специального оборудования (степ-аэробика, фитбол-аэробика, памп-аэробика, TRX, терра-аэробика, слайд-аэробика и т.д.)

Цель работы: изучить и овладеть правилами использования специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях, овладеть методикой проведения оздоровительных занятий с различным оборудованием.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Выучить терминологию оздоровительных видов гимнастики.

Содержание работы: 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.). Системный анализ средств и методов использования упражнений с оборудованием: их влияние на функциональные системы организма человека; особенности методики тренировки с использованием специальных приспособлений; правила и техника безопасности выполнения упражнений с оборудованием.

Форма представления отчета: практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах упражнений оздоровительной гимнастики с различным оборудованием и проведение их с методическими указаниями.

Практическая работа № 7–8. Боевые искусства в оздоровительно-спортивной тренировке

Цель работы: изучить содержание видов аэробики и гимнастики с элементами восточных и европейских единоборств и овладеть методикой проведения оздоровительных занятий.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Выучить терминологию оздоровительных видов гимнастики.

Содержание работы: 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.

Форма представления отчета: практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах двигательных действий с элементами единоборств и проведение их с методическими указаниями.

Практическая работа № 9–10. Классификация основных двигательных действий аэробики.

Цель работы: изучить и овладеть основными двигательными действиями аэробики и методикой их проведения

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить лекционный и ранее изученный материал.

Содержание работы: Основные базовые шаги. Низкая ударность, низкая интенсивность. Низкая ударность, высокая интенсивность. Высокая ударность. Движения руками. Упражнения на силу, на гибкость, на координацию, на выносливость. Классификация основных двигательных действий аэробной части. Выбор вида оздоровительных занятий с учётом интересов занимающихся и их подготовленности; методика построения и преподавания занятий по базовой аэробике с разным контингентом занимающихся; аэробика высокой интенсивности – (highimpact) – занятия с активным использованием прыжков и бега, аэробика низкой интенсивности (lowimpact) – занятия с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами; подбор комбинаций базовых шагов и режимы их выполнения; метод усложнения как определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Классификация основных двигательных действий в партерной части. Использование упражнений классической аэробики в других видах оздоровительной аэробики.

Форма представления отчета: практическое выполнение и проведение основных двигательных действий аэробики с методическими указаниями.

Практическая работа № 11–13. Структура занятий. Методика составления учебных комбинаций. Музыкальное сопровождение на занятиях оздоровительными видами гимнастики

Цель работы: изучить структуру физкультурно-оздоровительного занятия и овладеть методикой его организации и проведения в соответствии с заданной структурой; изучить и овладеть учебными комбинациями аэробики и методикой их составления и проведения; изучить и овладеть использования музыкального сопровождения на занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить лекционный и ранее изученный материал, подготовить план-конспект занятия по одному из видов оздоровительной гимнастики.

Содержание работы: 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.

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; составление под музыку связок и комбинаций оздоровительной аэробики; запись фонограммы для всего занятия по оздоровительной и

фитнес аэробике.

Форма представления отчета: практическое выполнение и проведение учебных комбинаций с методическими указаниями под музыку.

Практическая работа № 14–15 Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Цель работы: изучить и овладеть правилами управления физическими нагрузками при занятиях оздоровительными видами и контроля физического состояния: своего и занимающихся.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить лекционный и ранее изученный материал.

Содержание работы: 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. .

Форма представления отчета: устная работа в парах и по отделениям, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия; устная работа в парах и по отделениям, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия..

Практическая работа № 16–17. Методика организации и проведения (содержание) занятий оздоровительными видами гимнастики

Цель работы: изучить и овладеть методикой организации и проведения (содержание) занятий различными оздоровительными видами гимнастики.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить лекционный и ранее изученный материал.

Содержание работы. Выбор вида оздоровительных занятий с учётом личных интересов и подготовленности; методика построения и преподавания занятий по базовой аэробике. 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, техника выполнениядвижений.

Форма представления отчета: практическое выполнение и проведение основных двигательных действий аэробики с методическими указаниями; практическое проведение учебного занятия оздоровительной направленности средствами различных видов гимнастики или одной из его частей.

Практическая работа № 18. Причины травматизма. Способы предупреждения и профилактика травматизма

Цель работы: изучить возможные причины травматизма на оздоровительных занятиях, способы предупреждения и профилактика травматизма

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы из учебников и пособий основной и

дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить лекционный и ранее изученный материал.

Содержание работы: 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.

Форма представления отчета: устная работа в парах и по отделениям, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия; устная работа в парах и по отделениям, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия.

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")

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины (практики)

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция
Профиль: Юриспруденция
Рабочая программа Оздоровительные виды гимнастики
Составитель: Н.А. Касаткина – Ульяновск: УлГПУ, 2023.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители _____ Н.А. Касаткина
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности "16" мая 2023 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой

_____ Л.И. Костюнина 16.05.2023 г.
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой

Сотрудник библиотеки

Матвеева О.Н. 12.05.23
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта "23" мая 2023 г., протокол № 9

Председатель ученого совета факультета физической культуры и спорта

_____ А.Н. Илькин 23.05.2023 г.
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета права, экономики и управления «30» мая 2023 г. № 9

Председатель ученого совета факультета права, экономики и управления

_____ Т.А. Макарова 30.05.23
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*