

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.19.03  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Базовые виды двигательной деятельности. Оздоровительные виды гимнастики**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура  
направленность (профиль)  
Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Форма обучения: заочная

Год набора: 2022

Общая трудоемкость: 5 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр                      | 3       | Итого |
|------------------------------|---------|-------|
| Форма контроля               | Экзамен |       |
| <b>Вид занятий</b>           |         |       |
| Лекции                       |         |       |
| Лабораторные                 |         |       |
| Практические                 | 6       | 6     |
| Руководство: курсовые работы |         |       |
| Промежуточная аттестация     | 0,35    | 0,35  |
| Контактная работа            | 6,35    | 6,35  |
| Самостоятельная работа       | 165     | 165   |
| Контроль                     | 8,65    | 8,65  |
| <b>Итого</b>                 | 180     | 180   |

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.п.н. доцент Назаренко Н.Н.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2027 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «24» сентября 2021 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – расширение профессионально-педагогических знаний и умений в области оздоровительных видов гимнастики, а также вооружение будущих бакалавров необходимыми навыками в организации и проведении занятий и соревнований по гимнастике и ее видам. Дисциплина «Базовые виды двигательной деятельности» занимает одно из важнейших мест в разделе дисциплин предметной подготовки и призвана обеспечить будущим бакалаврам качественную подготовку к выполнению профессиональной деятельности. Так же дисциплина направлена на формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта, туризма. Она призвана обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений. Содержание дисциплины реализуется на основе общих положений и специфики отдельных видов спорта. Формы занятий по содержанию отражают особенности изучаемого вида спорта, развивая и конкретизируя на его предметной основе положения теории и методики физического воспитания и спорта.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса)– «Физическая культура», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Материально-техническое обеспечение физической культуры», «Спортивные сооружения в физической культуре и туризме».

## 3. Планируемые результаты обучения

| Формируемые и контролируемые компетенции<br>(49.03.01 Физическая культура)  | Индикаторы достижения компетенций<br>(49.03.01 Физическая культура)   | Планируемые результаты обучения  |
|---|---|--|
| Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3) | ОПК-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта | <b>Знать:</b> методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта<br><b>Уметь:</b> использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами оздоровительных видов гимнастики.<br><b>Владеть:</b> методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта |
|   | ОПК-3.2. Использует   | <b>Знать:</b> методы и методики  |

| <b>Формируемые и контролируемые компетенции</b><br>(49.03.01 Физическая культура) | <b>Индикаторы достижения компетенций</b><br>(49.03.01 Физическая культура)   | <b>Планируемые результаты обучения</b>   |
|---|--|--|
|   | <p>психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</p>                            | <p>физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств оздоровительных видов гимнастики.<br/> <b>Уметь:</b> использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта<br/> <b>Владеть:</b> методами, методическими приемами физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых оздоровительных видов гимнастики.</p>                    |
|   | <p>ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.</p> | <p><b>Знать:</b> методику проведения и организацию тренировочного процесса в оздоровительных видах гимнастики с учетом особенностей обучающихся и требований стандартов спортивной подготовки<br/> <b>Уметь:</b> осуществлять отбор обучающихся в группах и секциях на этапах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта)<br/> <b>Владеть:</b> планированием, анализом, учетом результатов тренировочного процесса на разных этапах формирования спортивного мастерства и оздоровительных видов гимнастики</p> |

**. Структура и содержание дисциплины**

| <b>Модуль<br/>(раздел)</b> | <b>Вид<br/>учебной<br/>работы</b> | <b>Наименование тем занятий<br/>(учебной работы)</b> | <b>Семестр</b> | <b>Объем, ч.</b> | <b>Баллы</b> | <b>Интерактив, ч.</b> | <b>Формы текущего<br/>контроля<br/>(наименование<br/>оценочного<br/>средства)</b> |
|----------------------------|-----------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|-----------------------|---|
| Модуль 1                   | ПрЗ 1                             | Установка на выполнение курсовой работы.             | 3              | 4                |              | -                     | План курсовой работы  |
| Модуль 1                   | ИДЗ 1 (СР)                        | Калланетика, комплекс упражнений                     | 3              | 8                |              | -                     |   |
| Модуль 1                   | ПрЗ 2                             | Разминка в калланетике.                              | 3              | 4                | 25           | -                     | Конспект  |
| Модуль 1                   | ПрЗ 3                             | Упражнения для мышц пресса                           | 3              | 4                |              | -                     | Конспект  |
| Модуль 1                   | ПрЗ 4                             | Упражнения у опоры                                   | 3              | 4                |              | -                     | Конспект  |
| Модуль 1                   | ПрЗ 5                             | Упражнения стретчинга                                | 3              | 4                |              | -                     | Конспект  |
| Модуль 1                   | ПрЗ 6                             | Ритмическая гимнастика                               | 1              | 4                |              | -                     |   |
| Модуль 1                   | ПрЗ 7                             | Основные базовые движения ритмической гимнастики     | 3              | 4                | 25           | -                     |   |
| Модуль 1                   | ПрЗ 8                             | Танцевальные шаги (полька, сиртаки)                  | 3              | 4                |              | -                     |   |
| Модуль 1                   | ПрЗ 9                             | Хореографические упражнения                          | 3              | 4                |              | -                     |   |
| Модуль 1                   | ПрЗ 10                            | Элементы национальных танцев                         | 3              | 4                |              | -                     | Доклад с презентацией   |
| Модуль 1                   | ПрЗ 11                            | Суставная гимнастика                                 | 3              | 4                |              | -                     |   |
| Модуль 1                   | ПрЗ 12                            | Комплекс Суставной гимнастики Норбекова              | 3              | 4                |              | -                     |   |
| Модуль 1                   | ПрЗ 13                            | Особенности проведения суставной гимнастики          | 3              | 4                | 25           | -                     | конспект  |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)                                    | Семестр | Объем, ч.  | Баллы      | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|------------|------------|----------------|--|
| Модуль 1           | ИДЗ 2 (СР)               | Виды суставной гимнастики   | 3       | 8          |            |                | конспект   |
| Модуль 1           | Пр3 14                   | Техника выполнения упражнений в суставах  | 3       | 4          |            | -              | Конспект   |
| Модуль 1           | Пр3 15                   | Комплексы по методике Бубновского   | 3       | 4          |            | -              | Конспект   |
| Модуль 1           | Пр3 16                   | Проведение учебной практики по оздоровительным видам гимнастики.                | 3       | 4          | 25         |                | Конспект   |
| Модуль 1           | ИДЗ 3 (СР)               | Составить конспект урока по ритмической гимнастике                              | 3       | 8          |            |                |  |
| Модуль 1           | ИДЗ 4 (СР)               | Составить комплекс ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста        | 3       | 8          |            |                |  |
| Модуль 1           | ИДЗ 5 (СР)               | Составить комплекс ритмической гимнастики для детей среднего школьного возраста | 3       | 8          |            |                | Конспект   |
| Модуль 1           | ИДЗ 6 (СР)               | Составить комплекс ритмической гимнастики для старшего школьного возраста       | 3       | 8          |            |                |  |
| Модуль 1           | ИДЗ 7 (СР)               | Составить комплекс по методике Бубновского                                      | 3       | 8          |            |                |  |
| Модуль 1           | ИДЗ 8 (СР)               | Составить комплекс используя упражнения суставной гимнастики Норбекова          | 3       | 8          |            |                |  |
| Модуль 1           | ИДЗ 9 (СР)               | Составить комплекс, используя упражнения дыхательной гимнастики                 | 3       | 8          |            |                | Доклад с презентацией  |
| Модуль 1           | ИДЗ 10 (СР)              | Составить комплекс, используя упражнения йоги                                   | 3       | 8          |            |                |  |
| Модуль 1           | ТИ                       | Итоговый тест по курсу через ОТ   |         |            | 100        | -              |  |
| <b>Итого:</b>      |                          |   |         | <b>180</b> | <b>100</b> |                |  |

**Схема расчета итогового балла**

Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

## **5. Образовательные технологии**

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Информационно-коммуникационные технологии.

а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог;

- технология развития критического мышления - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют; анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Слушать лекцию, - семинар с использованием кейс-метода учебный материал подаётся студентам виде проблем (кейсов), а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Конспектировать лекции.

Выступать с докладами на семинарских занятиях.

Выполнять практические задания, практических занятий с использованием деловой игры учебный материал подается студентам виде ролевых заданий, а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.



## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

| Семестр | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства   |
|---------|---|--|
| 3       | ОПК-3.  | Вопросы к экзамену № 1-40  |
| 3       | ОПК-3.  | Оздоровительные виды гимнастики.<br>Выполнение нормативов.<br>Конспект урока.<br>Комплекс общеразвивающих упражнений |

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Письменные работы, доклад

(наименование оценочного средства)

#### Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

#### Темы письменных работ

| № п/п | Темы  |
|-------|---|
| 1.    | Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности                 |
| 2.    | Аэробика как вид двигательной активности.   |
| 3.    | История возникновения и развития аэробики. Классификации аэробики                                 |
| 4.    | Структура и содержание занятий аэробикой  |
| 5.    | Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом               |
| 6.    | Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой                              |
| 7.    | Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой  |
| 8.    | Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности     |
| 9.    | Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре  |
| 10.   | Степ-аэробика в адаптивной физической культуре  |
| 11.   | Танцевальная аэробика, классификация и виды.  |
| 12.   | Шейпинг как научная комплексная система физической культуры                                       |
| 13.   | Стретчинг в спортивной деятельности.  |
| 14.   | Калланетика-система физических упражнений Каллан Пинкни   |
| 15.   | Виды гимнастики, применяемые в работе с различным контингентом занимающихся                       |
| 16.   | Аэробика как вид двигательной активности.   |
| 17.   | История возникновения и развития аэробики. Классификации аэробики                                 |
| 18.   | Структура и содержание занятий аэробикой  |
| 19.   | Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом занимающихся. |
| 20.   | Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой                              |
| 21.   | Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой  |
| 22.   | Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности                 |
| 23.   | Аэробика как вид двигательной активности. Аэробные упражнения в широком                           |

| № п/п | Темы  |
|-------|---|
|       | смысле.   |
| 24.   | Виды аэробики с оборудованием.                                    |
| 25.   | Структура и содержание занятий кросфит.                           |
| 26.   | Особенности занятий оздоровительной и аэробикой с пожилыми людьми |

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 10-15 стр.

#### **Критерии оценки:**

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

#### **7.2.2. План-конспект урока**

*(наименование оценочного средства)*

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Подготовить план-конспект по оздоровительной гимнастике

Правильность составления конспекта урока (наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

Оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

#### **Критерии оценки:**

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, соответствие терминологии атлетической гимнастики, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно с допущением 1-2 ошибок при записи упражнений и терминологии, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и

общеразвивающих упражнений, наличие дозировки и методических указаний, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если в конспекте допущены 3 и более ошибок при записи упражнений и терминологии спортивного туризма, отсутствие цели и задач урока, наличие дозировки и методических указаний, есть замечания к оформлению конспекта;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил конспект.

### 7.2.3. Дискуссия

*(наименование оценочного средства)*

#### **Дискуссия, деловая (ролевая) игра**

Составление программы двигательной активности для клиента, используя средства атлетической гимнастики. Включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

#### **Тема для дискуссии**

1. Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой
2. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой
3. Методика построения комплекса низко ударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности
4. Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре
5. Степ-аэробика в адаптивной физической культуре
6. Танцевальная аэробика в адаптивной физической культуре
7. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры

Современные люди мало двигаются из-за привязанности к телевизору и компьютерным технологиям. Недостаток двигательной активности компенсируют занятиями в тренажерном зале, где средствами атлетической гимнастики возможно решение многих задач.

Роли:

- клиент с запросом – решение своей индивидуальной задачи;
- инструктор по физической культуре (составляет программу и проводит занятие атлетической гимнастики с клиентом (группой клиентов);

Ожидаемый(е) результат(ы). Необходимо провести занятие с клиентом (группой), показать практически: степень владения группой, организационными качествами и др.

**Процедура оценивания:** оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

#### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент успел побывать в двух ролях, участвовал в обсуждении, показал достаточный уровень знаний, умений и навыков;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не участвовал в игре и обсуждении.

### 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.2. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 3

| № п/п | Вопросы   |
|-------|---|
| 1     | История возникновения и развития аэробики.  |
| 2     | Современные направления в оздоровительной аэробике.   |
| 3     | Цели и задачи оздоровительной аэробики.   |
| 4     | Влияние занятий аэробикой на женский организм.  |
| 5     | Основные направления в танцевальной аэробике.   |
| 6     | Характеристика оздоровительного направления аэробики - стретчинг.   |
| 7     | Характеристика оздоровительного направления аэробики – шейпинг.   |
| 8     | Определение оптимальной физической нагрузки на организм человека при занятиях аэробикой с учетом уровня физической подготовленности.  |
| 9     | Структура занятия по аэробике.  |
| 10    | Сочетание силовой и аэробной нагрузки (средства физической культуры).   |
| 11    | Допустимый диапазон ЧСС в основной (аэробной) части занятия.  |
| 12    | Основные позиции, учитываемые при составлении положения о соревнованиях по танцевальной аэробике.   |
| 13    | Подготовка и проведение соревнований по танцевальной аэробике.  |
| 14    | Требования к обязательной программе по танцевальной аэробике.   |
| 15    | Критерии оценки обязательной программы (композиция, техника исполнения, синхронность исполнения)  |
| 16    | Шейпинг как эффективное средство для укрепления здоровья и совершенствования телосложения женщин различного возраста, объединяющее упражнения аэробики и атлетической гимнастики. |
| 17    | Характеристика системы шейпинга.  |
| 18    | Роль шейпинга в улучшении осанки, совершенствовании физической подготовленности и двигательной культуры, укреплении сердечно-сосудистой системы.                                  |
| 19    | Значение шейпинга как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.   |
| 20    | Структура и содержание занятий шейпингом  |
| 21    | Классификация и анализ упражнений шейпинга.   |
| 22    | Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении движений.   |
| 23    | Обучение и управление движениями. Техника выполнения упражнений.  |
| 24    | Понятие о тренировочных эффектах.   |
| 25    | Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении упражнений.   |
| 26    | Управление нагрузкой в основной части занятия.  |
| 27    | Статодинамические упражнения, техника, управление нагрузкой.  |
| 28    | Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.   |
| 29    | Музыкальное сопровождение занятий.  |
| 30    | Виды шейпинг-тренировок: катаболическая и анаболическая, правила их составления.  |
| 31    | Особенности питания в дни занятий шейпингом в зависимости от вида тренировки.   |

|    |   |
|----|---|
| 32 | Антропометрические измерения. Физические тесты. Функциональные тесты.   |
| 33 | Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием физического развития и функциональной подготовленностью занимающихся. |
| 34 | Значение шейпинга в формировании здорового образа жизни.  |
| 35 | Питание при занятиях шейпингом.   |
| 36 | Особенности занятий шейпингом с разным контингентом занимающихся.   |
| 37 | Классификация средств и методов обучения упражнениям шейпинга.  |
| 38 | Комплексный контроль в процессе занятий шейпингом.  |
| 39 | Средства восстановления в шейпинге.   |
| 40 | Физические качества и морфофункциональные особенности занимающихся шейпингом.   |

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки |  |
|---------|---|-------------------------|--|
| 3       | Экзамен                                   | «отлично»               | Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине, «Базовые виды двигательной деятельности (оздоровительная гимнастика)» отлично устанавливает внутри предметные и меж предметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знанием современных технологий обучения и концепций, используемых в гимнастике, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития в плавании, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля. |
| 3       |   | «хорошо»                | Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание   |

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки |  |
|---------|---|-------------------------|--|
|         |   |                         | <p>материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности (оздоровительная гимнастика)», оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными о плавании и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.</p> |
| 3       |   | «удовлетворительно»     | <p>Выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутри предметных и меж предметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии оздоровительной гимнастики.</p>   |
| 3       |   | «неудовлетворительно»   | <p>Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности (оздоровительная гимнастика)», допускает</p>   |

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки |  |
|---------|---|-------------------------|--|
|         |   |                         | принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы. |

Тестирование:

Критерии баллов:

- 85-100 баллов – «отлично»;
- 70-84 баллов – «хорошо»;
- 55-69 баллов – «удовлетворительно»;
- 54 и ниже «неудовлетворительно».

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

| №<br>п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок)  | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке /<br>Наименование ЭБС |
|----------|---------------------|---|---|-------------|---|
| 1        | Деркачева, Н. П     | Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. — 52 с. | Учебное пособие   | 2021        | ЭБС «IPRbooks»  |
| 2        | Лебедихина Т.М.     | . Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие для СПО / Т. М. Лебедихина. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с.   | Учебное пособие   | 2021        | ЭБС «IPRbooks»  |
| 3        | Мудриевская, Е. В   | Гимнастика с элементами йоги : учебное пособие / Е. В. Мудриевская. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 81 с   | Учебное пособие   | 2021        | ЭБС «IPRbooks»  |



| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Авторы, составители</b> | <b>Заглавие (заголовок)</b>   | <b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)</b> | <b>Год издания</b> | <b>Количество в научной библиотеке /<br/>Наименование ЭБС</b> |
|------------------|----------------------------|---|--|--------------------|---|
| 4                | Деркачева, Н. П.           | . Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. — 52 с. | Учебное пособие  | 2021               | ЭБС «IPRbooks»  |

## 8.2. Дополнительная литература

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Авторы, составители</b> | <b>Заглавие (заголовок)</b>   | <b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)</b> | <b>Год издания</b> | <b>Количество в научной библиотеке /<br/>Наименование ЭБС</b> |
|------------------|----------------------------|---|--|--------------------|---|
| 1.               | Луценко С. А.              | Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения [Электронный ресурс]: Гимнастика: учеб. -метод. пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов. - Санкт-Петербург: Ин-т специал. педагогики и психологии, 2012. - 80 с. - ISBN 978-5-8179-0146-7. | учебно-методическое пособие  | 2012               | ЭБС «IPRbooks»  |
| 2.               | Постол, О. Л.              | Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре в транспортных вузах : учебное пособие / О. Л. Постол. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 56 с  | учебное пособие  | 2021               | ЭБС «IPRbooks»  |
| 3.               | Губа В. П.                 | Основы спортивной подготовки  | учебно-методическое  | 2012               | Репозиторий   |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Авторы, составители</b> | <b>Заглавие (заголовок)</b>   | <b>Тип (учебник, учебное<br/>пособие, учебно-<br/>методическое пособие,<br/>практикум, др.)</b> | <b>Год издания</b> | <b>Количество в<br/>научной<br/>библиотеке /<br/>Наименование<br/>ЭБС</b> |
|------------------|----------------------------|---|---|--------------------|---|
| 1.               | Луценко С. А.              | Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения [Электронный ресурс]: Гимнастика: учеб. -метод. пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов. - Санкт-Петербург: Ин-т специал. педагогики и психологии, 2012. - 80 с. - ISBN 978-5-8179-0146-7. | учебно-методическое пособие   | 2012               | ЭБС «IPRbooks»  |
| 2.               | Постол, О. Л.              | Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре в транспортных вузах : учебное пособие / О. Л. Постол. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 56 с  | учебное пособие   | 2021               | ЭБС «IPRbooks»  |
|                  |                            | [Электронный ресурс]: методы оценки и прогнозирования: морфобиомеханический подход: науч.-метод. пособие / В. П. Губа. - Москва: Советский спорт, 2012. - 384 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0577-9.  | пособие   |                    | ТГУ   |

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : научный журнал / Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". - Электрон.журнал. – Москва. Режим доступа к журн.: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1530105>
- Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442>.— ЭБС «IPRbooks»
- Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс]/ Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55571>.— ЭБС «IPRbooks»
- Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. Режим доступа: <http://herzen-ffk.myl.ru/load/19-1-0-68>
- Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. - Изд. 3-е, перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 336 с, ил. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3569357/>
- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : [apps.webofknowledge.com](https://apps.webofknowledge.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : [elibrary.ru](http://elibrary.ru). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКО, 2002– . – Режим доступа : [neicon.ru/resources/archive](http://neicon.ru/resources/archive). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование ПО | Реквизиты договора (дата, номер, срок действия) |
|-------|-----------------|---|
| 1.    | Windows         | Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно        |
| 2.    | Office Standart | Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно         |

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования  |
|-------|---|--|
| 1     | Спортивный зал  | Скамейки деревянные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, шведские |

| №<br>п/п | <b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>   | <b>Перечень основного оборудования</b>   |
|----------|--|--|
|          |  | стенки, гимнастическая зона: бревно, опорный прыжок, перекладина, разновысокие брусья, гимнастические маты, волейбольные стойки с сетками. Бадминтонная сетка, столы теннисные |
| 2        | Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы | Столы ученические двухместные, стол преподавательский , стулья, доска аудиторная (меловая) , компьютеры с выходом в сеть Интернет.   |