

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

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)

Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

Год набора: 2023

Общая трудоемкость: 5 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3	Итого
Форма контроля	Экзамен	
Вид занятий		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	64	64
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа		
Самостоятельная работа	80	80
Контроль	35,65	35,65
Итого	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

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная 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 «23» сентября 2022г.).

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 с различным контингентом занимающихся. Дисциплина «Базовые виды двигательной деятельности. Атлетическая гимнастика» 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 физической культуры и спорта. Формы занятий по содержанию отражают особенности гимнастики, 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) – «Базовые виды двигательной деятельности. Гимнастика 1», «Базовые виды двигательной деятельности. Гимнастика 2», «Анатомия и физиология человека (спец курс)», «Теория и методика физической культуры 1».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Базовые виды двигательной деятельности. Атлетическая гимнастика»; «Физическая реабилитация»; «Частные методики адаптивной физической культуры»; «Гидрореабилитация»; «Комплексная реабилитация в адаптивной физической культуре»; «Подвижные игры»; «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»; «Учебная практика (ознакомительная практика)»; «Учебная практика (педагогическая практика)»; «Производственная практика (педагогическая практика)»; Производственная практика (профессионально-ориентированная практика).

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ОПК -1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-	ОПК-1.1 Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях с	Знать: методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях с использованием средств базовых видов спорта Уметь: использует психолого-педагогические приемы активации

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
<p>спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>использованием средств базовых видов спорта</p>	<p>познавательной активности занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами базовых видов спорта</p>
		<p>Владеть: методами, процесса физического воспитания занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта</p>
	<p>ОПК-1.2. Использует средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.</p>	<p>Знать: методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях с использованием средств базовых видов спорта</p>
		<p>Уметь: использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами базовых видов спорта</p>
		<p>Владеть: методами адаптивного физического воспитания в урочных и неурочных формах, с занимающимися с отклонениями в состоянии здоровья, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.</p>
	<p>ОПК-1.3. Осуществляет процесс адаптивного физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.</p>	<p>Знать: дидактику и методику организации адаптивного физического воспитания в урочных и неурочных формах</p>
		<p>Уметь: осуществлять процесс адаптивного физического воспитания обучающихся в группах и секциях базовых видов спорта</p> <p>Владеть: методами адаптивного физического воспитания с занимающимися с отклонениями в состоянии здоровья в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта</p>

. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	ПрЗ 1	Оздоровительные виды гимнастики, классификация	3	4		-	Конспект
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 (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного 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 для занимающихся с	3	8			Доклад с презентацией
Модуль 1	ИДЗ 10 (СР)	Составить комплекс, используя упражнения йоги для занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья	3	8			
Модуль 1	ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ			100	-	
Итого:				180	100		

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-1.	Вопросы к экзамену № 1-40
3	ОПК-.1	Оздоровительные виды гимнастики. Учебная практика по проведению оздоровительных видов гимнастики. Конспект урока. Комплекс упражнений для занимающихся по нозологиям

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. Адаптивное направление аэробики
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 в адаптивной физической культуре
12.	Шейпинг как научная комплексная система физической культуры
13.	Стретчинг в адаптивной физической культуре
14.	Калланетика-система физических упражнений Каллан Пинкни
15.	Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности
16.	Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики
17.	История возникновения и развития аэробики. Классификации аэробики
18.	Структура и содержание занятий аэробикой
19.	Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом
20.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой
21.	Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой

№ п/п	Темы
22.	Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности
23.	Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики
24.	История возникновения и развития аэробики. Классификации аэробики
25.	Структура и содержание занятий аэробикой
26.	Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом

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 для лиц с ограничениями в состоянии здоровья.

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.

7.2.4. Кейс-задача

(наименование оценочного средства)

1. Задание (я): Подберите подвижные игры на перемену для учащихся коррекционных учреждений, различных возрастных категорий;

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

2.1. Задание (я): Составить план-конспект занятия по оздоровительным видам гимнастики

- ритмической гимнастике.
- низкоударной аэробике.
- аэробике высокой ударности.

2.2. Опишите особенности этой нозологической группы;

- Какое мероприятие (новое или существующее) для данной категории можете предложить (цель, задачи, место проведения, краткое описание);

- Какие условия необходимо учитывать (требования к помещению, к персоналу и другое);

- составить конспект урока по АФВ, определите образовательную, воспитательную, оздоровительную, коррекционную и компенсаторную задачи.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту за правильное решение задачи и сделанные выводы

- оценка «не зачтено», если студент не владеет знаниями и не умеет высказывать свою точку зрения.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Примерные тематика курсовых работ по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности».

Семестр 3

1. Методы совершенствования техники при помощи инновационных фитнес-технологий в спорте.
2. Использование фитнес-технологий в процессе физической подготовки в армейских подразделениях.
3. Экспериментальное обоснование методов развития выносливости в спортивной гимнастике.
4. Развитие координационных способностей юных гимнастов 8-9 лет при помощи инновационных технологий на начальном этапе подготовки.
5. Совершенствование физической подготовки в циклических видах спорта при помощи фитнес-технологий.
6. Оптимизация координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры при помощи комплексов ритмической гимнастики.

7. Совершенствование выносливости на уроках физической культуры при помощи комплексов степ-аэробики.
8. Развитие координационных способностей при помощи системы тренировок кроссфит.
9. Формирование школы движений на уроках в начальной школе посредством хореографии.
10. Совершенствование психологической подготовки к выступлению на соревнованиях посредством комплексов йоги.
11. Особенности применения комплексов ритмической гимнастики на уроках физической культуры в средних классах.
12. Оздоровительные виды гимнастики как средство развития силовых способностей студентов.
13. Комплекс калланетика, как средство развития гибкости у женщин 30-35 лет.
14. Методика развития координационных способностей по средствам музыкальных игр и детских танцев.
15. Развитие устойчивости вестибулярных реакций у акробатов в процессе спортивной тренировки посредством фитнес-технологий.
16. Инновационные педагогические технологии развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры.
17. Технология формирования техники дыхания при выполнении силовых упражнений.
18. Фитбол-аэробика, как средство формирования осанки младших школьников.
19. Технология формирования координационных способностей при помощи комплексов с гимнастическими предметами.
20. Совершенствование условий учебной деятельности и повышение двигательной активности на уроках физической культуры школьников старших классов.
21. Методика проведения занятий по степ-аэробике в школе.
22. Развитие гибкости у девочек 8-9 лет занимающихся художественной гимнастикой при помощи комплексов хатха-йоги.
23. Развитие скоростно-силовых качеств в ациклических видах спорта с помощью комплексов аэробики.
24. Особенности применения комплексов ритмической гимнастики на уроках физической культуры в начальных классах.
25. Влияние дополнительных занятий ритмической гимнастикой на морфофункциональное состояние школьниц 15-16 лет.
26. Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья.
27. Комплексы йоги для детей как средство развития правильной осанки.
28. Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами антистрессовых упражнений.
29. Дифференцированное развитие двигательных качеств девочек младшего школьного возраста в урочных формах занятий при помощи лечебной хореографии.
30. Развитие восприятия ритма и его двигательного воспроизведения у девушек и юношей 18-20 лет средствами ритмической гимнастики.
31. Оптимизация физического состояния старших школьников средствами оздоровительной гимнастики в системе дополнительного образования.
32. Методика проведения степ аэробики с девушками старших классов.

33. Обоснование комплексной методики физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.

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»	<p>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</p>

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			задания текущего контроля.
3		«хорошо»	Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание 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.
3		«удовлетворительно»	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.
3		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			«Базовые виды двигательной деятельности (оздоровительная гимнастика)», допускает 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

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / 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»

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
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

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
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.	Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной	Спорт высших достижений [Электронный ресурс]: спортивная гимнастика: учеб. пособие / под ред. Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной. - Москва: Человек, 2014. - 148 с. - (Библиотечка тренера). - ISBN 978-5-906131-33-1.	учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»
3.	Губа В. П.	Основы спортивной подготовки [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.	учебно-методическое пособие	2012	Репозиторий 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. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : 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

№ 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
		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	Стол�ы ученические двухместные, стол преподавательский , стулья, доска аудиторная (меловая) , компьютеры с выходом в сеть Интернет.