

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

Б1.О.21.03
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые виды двигательной деятельности. Оздоровительные виды гимнастики

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)/специализация

Физическая реабилитация

Форма обучения: Заочная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий	Курс	Итого
	Экзамен	
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические		
Руководство: курсовые работы (проекты) / ККР	1	1
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	5,35	5,35
Самостоятельная работа	166	166
Контроль	8,65	8,65
Итого	180	180

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель Семиглазова Е.П.

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

Срок действия рабочей программы дисциплины до «30 » декабря 2031 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры / департамента / центра
Адаптивная физическая культура, спорт и туризм

(протокол заседания № 2 от «22» сентября 2025 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – расширение профессионально-педагогических знаний и умений в области базовых видов спорта, вооружение будущих бакалавров необходимыми навыками в организации и проведении занятий по базовым видам спорта; укрепление здоровья и повышение психофизической активности студентов к последующей самостоятельной, учебной, творческой и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: Анатомия и физиология человека (спец курс), Теория и методика физической культуры, Базовые виды двигательной деятельности. Гимнастика 1,2

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «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-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях с использованием средств базовых видов спорта	Знать: гимнастическую терминологию, технику выполнения гимнастических упражнений, особенности развития физических качеств средствами гимнастики.
		Уметь: применять гимнастическую терминологию, обучить технике выполнения гимнастических упражнений, подбирать средства гимнастики для развития физических качеств.
		Владеть: гимнастической терминологией, техникой выполнения гимнастических упражнений, средствами гимнастики для развития физических качеств.
	ОПК-1.2. Использует средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и	Знать: гимнастическую терминологию, технику выполнения гимнастических упражнений, особенности развития физических качеств средствами гимнастики; средства, методы и

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.	приемы обучения гимнастическим упражнениям.
		Уметь: применять гимнастическую терминологию, обучить технике выполнения гимнастических упражнений, подбирать средства, методы и приемы физической культуры для развития физических качеств.
		Владеть: гимнастической терминологией, техникой выполнения гимнастических упражнений, средствами гимнастики для развития физических качеств.
	ОПК-1.3. Осуществляет процесс адаптивного физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	Знать: гимнастическую терминологию, технику выполнения гимнастических упражнений, особенности развития физических качеств у лиц с нарушением осанки средствами гимнастики; средства, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
		Уметь: применять гимнастическую терминологию, обучить технике выполнения гимнастических упражнений, подбирать средства, методы и приемы физической культуры для развития физических качеств, коррекции осанки.
		Владеть: гимнастической терминологией, техникой выполнения гимнастических упражнений, техникой страховки при выполнении гимнастических упражнений, средствами гимнастики для развития физических качеств у детей с нарушениями осанки.

4. 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	Лек 1	<p>Теоретические основы оздоровительной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие и классификация оздоровительных видов гимнастики. - Анатомо-физиологические основы занятий оздоровительной гимнастикой. - Принципы построения занятий (доступность, систематичность, индивидуализация). - Противопоказания и требования безопасности. 	2	2	-	-	-
	Лек 2	<p>Методика составления и проведения занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - Структура занятия (подготовительная, основная, заключительная части). - Методы обучения и контроля в оздоровительной гимнастике. - Музыкальное сопровождение: принципы подбора и использования. - Особенности работы с различными возрастными группами. 		2	-	-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	ККР	ККР включает: выбор темы, выбор формата для работы, изучение литературных источников, представление практической части, оформление и размещение готовой работы на платформе росдистант.		1	20		ККР
	Ср	Самостоятельное изучение литературы по теме Выполнение индивидуального домашнего задания: написание конспекта. Выполнение практических заданий Написание ККР Подготовка к итоговому тестированию		167	35	-	Выполнение практических работ
	Контроль	Итоговое тестирование		8,65	45	-	Тестовые задания №№ 1-200
	ПА	-		0,35	-	-	Тестирование
	Итого:			180	100		

Схема расчета итогового балла – Оценка за выполнение практического задания + Результат итогового теста

85-100 баллов – отлично

70-84 баллов – хорошо

55-69 баллов – удовлетворительно

0-54 баллов - неудовлетворительно

5. Образовательные технологии

Для повышения качества образовательного процесса по дисциплине использовали следующие образовательные технологии:

а) технологии традиционного обучения:

- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- семинар с использованием метода анализа конкретной ситуации.

Методы обучения: практический, самооценка, индивидуальное домашнее задание.

в) интерактивные технологии:

- семинар-дискуссия;
- семинар «круглый стол»

Методы обучения: «мозговой штурм», демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

При подготовке к ответам на тесты по темам курса и выполнению типовых заданий студенту необходимо тщательно изучить предлагаемую литературу, нормативные правовые акты, учебный материал.

Студент самостоятельно работает с дополнительной и основной литературой, нормативными актами, Интернет-ресурсами.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Освоение дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности. Оздоровительные виды гимнастики» осуществляется в дистанционном формате с использованием электронной информационно-образовательной среды. Для успешного формирования компетенций студентам рекомендуется соблюдать следующие организационно-методические требования:

Студентам необходимо ознакомиться с календарным графиком выполнения учебных заданий и равномерно распределить нагрузку на весь период изучения курса.

Изучение дисциплины предполагает использование всех представленных учебных материалов: презентаций лекций, видеозаписей занятий, дополнительных видеоматериалов и рекомендуемой литературы. Презентации позволяют получить структурированную информацию, видеолекции углубляют понимание тем. Комплексное применение всех видов материалов обеспечивает наиболее полное усвоение содержания дисциплины.

Выполнение заданий следует осуществлять в установленной последовательности: сначала практические работы (анализ направлений, разработка комплексов), затем – ККР. Практические работы являются подготовительным этапом к выполнению ККР и способствуют формированию необходимых навыков.

При возникновении вопросов, требующих разъяснения, студенты могут обратиться к преподавателю на онлайн-консультациях (проводятся согласно расписанию) или по электронной почте. Своевременное уточнение непонятных моментов позволяет предотвратить ошибки при выполнении учебных заданий.

Все виды работ (практические работы, ККР) должны быть сданы в установленные сроки, указанные в календарном графике. О невозможности своевременной сдачи работы студент обязан заблаговременно уведомить преподавателя.

Соблюдение указанных рекомендаций способствует качественному освоению дисциплины и успешному прохождению промежуточной аттестации.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Курс	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
3	ОПК - 1	<i>Тестовые задания № 1 - 200. Творческие задания 1- 4 ККР Вопросы к экзамену № 1 - 37</i>

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

7.2.1. Контрольно – курсовая работа (ККР)

7.2.1.1. Тематика ККР (на выбор студента)

№	Тема
1	Разработка и методическое обоснование комплекса степ-аэробики для начинающих.
2	Методика проведения занятий шейпингом для женщин 25–35 лет.
3	Разработка комплекса изотон для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
4	Сравнительный анализ каланетики и пилатеса: методические особенности, эффективность.
5	Разработка занятия по бодифлекс: структура, комплекс упражнений, методические рекомендации.
6	Музыкальная ритмика в системе оздоровительной гимнастики: разработка занятия для детей 7–10 лет.
7	Комплекс утренней гимнастики для пожилых людей: содержание, методика проведения.
8	Стретчинг как средство развития гибкости: разработка комплекса для фитнес-клуба.
9	Дыхательная гимнастика в оздоровительных видах: сравнительный анализ бодифлекс и метода Стрельниковой.
10	Разработка занятия по аэробике с использованием элементов степ-платформы.

Структура ККР

Раздел	Содержание	Объем
Введение	Актуальность, цель, задачи	1–2 страницы
Глава 1. Теоретическая часть	Характеристика выбранного направления, особенности методики	3–5 страниц
Глава 2. Практическая часть	Разработанный комплекс упражнений, сценарий занятия, методические рекомендации, требования безопасности	4–6 страниц
Заключение	Выводы, рекомендации	1 страница
Список литературы	10–15 источников	—
Приложение	Таблицы, схемы, фото, музыкальный плейлист	По желанию

7.2.2. Комплект творческих заданий:

Задание 1. Сравнительный анализ направлений

Задача: Провести сравнительный анализ трех оздоровительных направлений (на выбор) по следующим критериям:

- цель и задачи;
- история возникновения;
- физиологическая основа;
- структура занятия;
- противопоказания;
- эффективность для различных категорий занимающихся.

Форма представления: Презентация (6–8 слайдов).

Критерии оценки:

полнота анализа; глубина сравнения; наглядность представления; обоснованность выводов.

Задание 2. Разработка диагностического инструментария

Задача: Разработать анкету или опросник для выявления мотивации и предпочтений занимающихся при выборе вида оздоровительной гимнастики. Включить 10–15 вопросов с вариантами ответов. Обосновать, как результаты анкетирования могут быть использованы при планировании занятий.

Форма представления: Анкета + пояснительная записка (1–2 страницы).

Критерии оценки:

актуальность вопросов; соответствие цели; практическая значимость; грамотность формулировок.

Задание 3. Анализ видеозанятия

Задача: Выбрать видеозанятие по любому направлению оздоровительной гимнастики (самостоятельно). Провести анализ по схеме:

- характеристика направления;
- структура занятия (части, время, содержание);
- методические приемы, используемые инструктором;
- техника выполнения упражнений (ошибки, акценты);
- музыкальное сопровождение;
- рекомендации по улучшению.

Форма представления: Аналитическая справка (2–3 страницы).

Критерии оценки:

глубина анализа; выявление методических особенностей; аргументированность рекомендаций.

Задание 4. Разработка авторского комплекса упражнений

Задача: Разработать авторский комплекс упражнений по одному из направлений оздоровительной гимнастики (стретчинг, степ-аэробика, бодифлекс, шейпинг, утренняя гимнастика и др.). Комплекс должен включать:

- название и целевое назначение;
- целевую аудиторию (возраст, уровень подготовленности);

- структуру (части, время);
- описание 8–10 упражнений (исходное положение, техника выполнения, дозировка, методические указания);
- музыкальное сопровождение (темп, BPM, примеры композиций);
- противопоказания.

Форма представления: Методическая разработка (5–7 страниц).

Критерии оценки:

соответствие целевой аудитории; методическая грамотность; вариативность; практическая применимость.

Задание 5. Сценарий тематического занятия

Задача: Разработать сценарий тематического занятия по оздоровительной гимнастике (например, «Утренняя гимнастика в стиле латина», «Стретчинг для офисных работников», «Степ-аэробика для начинающих»). Сценарий должен включать:

- тему, цель, задачи;
- оборудование и инвентарь;
- подробное описание частей занятия (с временными отрезками);
- список музыкальных треков;
- методические рекомендации для инструктора;
- варианты модификации упражнений (упрощение/усложнение).

Форма представления: Сценарий (4–6 страниц).

Критерии оценки:

целостность сценария; методическая обоснованность; творческий подход; наличие вариативности.

Задание 6. Создание рекламного буклета

Задача: Создать рекламный буклет (или серию постов для социальных сетей) для привлечения клиентов на занятия по одному из видов оздоровительной гимнастики. Буклет должен содержать:

- название направления;
- ключевые преимущества;
- описание программы (кому подходит, что дает);
- примерную структуру занятия;
- фотографии или иллюстрации;
- контактную информацию.

Форма представления: Буклет (формат А4, двусторонний) в электронном виде.

Критерии оценки:

визуальная привлекательность; информативность; грамотность текста; убедительность.

Задание 7. Презентация занятия для родителей

Задача: Подготовить текст выступления (2–3 минуты) и визуальные материалы для презентации родителям, чьи дети начинают заниматься оздоровительной гимнастикой. В выступлении необходимо:

- объяснить цели и задачи занятий;
- рассказать о пользе выбранного направления;
- описать структуру занятия;

- ответить на возможные вопросы родителей (форма одежды, безопасность, частота занятий).

Форма представления: Текст выступления + презентация (3–5 слайдов) или видеозапись выступления (до 3 минут).

Критерии оценки:

доступность изложения; аргументированность; коммуникативная грамотность; умение работать с возражениями.

Задание 8. Запись видеоинструкции

Задача: Записать короткую видеоинструкцию (3–5 минут) по выполнению комплекса упражнений (5–7 упражнений) для определенной целевой аудитории (дети, пожилые, начинающие). Видео должно включать:

- демонстрацию техники выполнения;
- голосовые комментарии с объяснением;
- указание на типичные ошибки;
- рекомендации по дыханию.

Форма представления: Видеофайл (MP4) + краткое описание.

Критерии оценки:

качество демонстрации; четкость объяснений; соблюдение техники безопасности; видеотехническое качество.

Задание 9. Дневник самонаблюдения

Задача: В течение 2–3 недель вести дневник самонаблюдения, выполняя самостоятельно выбранный комплекс оздоровительной гимнастики (не менее 8 занятий). В дневнике фиксировать:

- дату и продолжительность занятия;
- содержание комплекса;
- субъективные ощущения (пульс, самочувствие, настроение);
- динамику физического состояния (гибкость, сила, выносливость);
- выводы по итогам.

Форма представления: Дневник (таблица + текстовые заметки) объемом 3–5 страниц.

Критерии оценки:

регулярность записей; глубина рефлексии; анализ динамики; обоснованность выводов.

Задание 10. Анализ профессиональных затруднений

Задача: Представить разбор ситуаций профессиональных затруднений, которые могут возникнуть у начинающего инструктора по оздоровительной гимнастике. Описать 3–4 типичные ситуации (например, «занимающийся не понимает технику упражнения», «конфликт в группе», «отсутствие мотивации у клиента») и предложить варианты их решения с опорой на изученные методические подходы.

Форма представления: Эссе (3–4 страницы).

Критерии оценки:

реалистичность ситуаций; аргументированность решений; использование методических знаний; практическая ценность.

Задание 11. Самооценка профессиональной готовности

Задача: Составить «Карту профессиональной готовности» будущего инструктора по оздоровительной гимнастике. Перечислить ключевые компетенции, оценить свой уровень владения каждой (по 5-балльной шкале) и предложить индивидуальный план развития на ближайший год.

Форма представления: Карта-анализ (2–3 страницы).

Критерии оценки:

полнота перечня компетенций; адекватность самооценки; реалистичность плана развития; рефлексивность.

Критерии оценки при выполнении творческих заданий:

Оценка	Критерий
«Отлично»	выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;
«Хорошо»	выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;
«Удовлетворительно»	выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;
«Неудовлетворительно»	выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческий подхода при решении практической задачи.

7.2.3. Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося (наименование оценочного средства)

Фонд тестовых заданий:

1. Ритмическая гимнастика – ..
вид гимнастики, который имеет оздоровительно-развивающую направленность, выполнение движений в заданном ритме и темпе музыкального сопровождения.
танцевальные движения под музыку или под счет
вид гимнастики используемый, утром как гигиеническую процедуру
вид упражнений, используемых в разминке
1. Что включает в себя ритмическая гимнастика?
систему гимнастических упражнений,
общеразвивающие упражнения,
циклические движения (ходьба, бег, подскоки, прыжки)
танцевальные элементы
всё из перечисленного выполняемое в заданном темпе и ритме.
2. Как воздействуют на организм занимающихся занятия ритмической гимнастикой?
укрепляется сердечно-сосудистая система
укрепляется дыхательная система

укрепляется опорно-двигательный аппарат

3. Какое воздействие на опорно-двигательный аппарат оказывают занятия ритмической гимнастикой?
формируется рациональная походка,
укрепляется мышечно-связочный аппарат
восстанавливаются травмы
увеличивается рост мышечно-связочного аппарата
4. Какое воздействие на опорно-двигательный аппарат оказывают занятия ритмической гимнастикой?
формируется правильная осанка
формируется рациональная походка,
восстанавливаются травмы
увеличивается рост мышечно-связочного аппарата
5. Какие физические качества развиваются при занятиях ритмической гимнастикой?
сила и гибкость
выносливость и координация
ловкость и быстрота
все физические качества
6. Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающегося определяется как..
позитивное
лечебное
комплексное
поверхностное
7. При занятиях ритмической гимнастикой нагрузка ложится в первую очередь на...
нервную и пищеварительную системы
сердечно-сосудистую систему
дыхательную систему
опорно-двигательный аппарат.
8. Какие задачи решаются при занятиях ритмической гимнастикой?
общее развитие
увеличение двигательной активности
коррекция фигуры
психологическая разрядка.
10. Какие упражнения позволяет выполнять Степ-платформа?
Степ-платформа с позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.
Степ-платформы позволяют выполнять базовые шаги
Растягивать все мышцы .
Все выше перечисленное
11. Используют ли Степ-платформы в партерной части занятия ?
Не может быть использована.
В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы.
Только для растяжки.

Нет правильного ответа

12. Кому доступна аэробика на степ-платформе ?

Аэробика на степ-платформе доступна практически всем.

Аэробика на степ-платформе имеет много ограничений

Еще не изучено

Все ответы верны

13. Заниматься степ-аэробикой рекомендуется....

Следует в рекомендуемых моделях кроссовок, которые достаточно легки и хорошо амортизируют.

В любой удобной обуви

Босиком

Все ответы верны

14. Чего касаются правила необходимые для обеспечения травмобезопасности при работе на степ-платформе?

Правила касаются: высоты платформы и осанки.

Правила касаются: техники выполнения шага вверх и шага вниз.

Правила касаются: движений рук, музыки и некоторых других моментов.

Все ответы верны

15. Суть упражнений в стретчинге ?

Суть упражнений в стретчинге заключается в чередовании напряжения и расслабления мышц.

Суть упражнений в стретчинге заключается в напряжении растянутых мышц.

Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц.

Не имеет значения

16. Стретчинг можно использовать...

Стретчинг можно использовать в разминке для подготовки мышц.

Стретчинг можно использовать для развития гибкости как отдельное занятие.

Стретчинг можно использовать как релаксирующая процедура в заключительной части занятия.

Все ответы верны

17. Существует несколько методов стретчинга...

Пассивный статический и пассивный динамический стретчинг

Активный статический и активный динамический стретчинг

Антагонистический и агонистический стретчинг.

Все ответы верны

18. Что такое боди-флекс?

Боди-флекс - это гимнастика, основанная на аэробном принципе, призванном активизировать кислородный обмен в организме. Она использует быстрые вдохи и активные выдохи, которые ускоряют сердцебиение, активизируют дыхательные процессы, заставляют работать легкие, сердце и мышцы вокруг них и заряжают энергией на целый день.

Боди-флекс - это гимнастика, основанная на анаэробном принципе.

Боди-флекс - это гимнастика, которая использует активные выдохи.

Все ответы верны

19. Сколько и каких ступеней глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс можете назвать?

Четыре ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Выдохнуть весь имеющийся в легких воздух через рот. 2. Вдохнуть активно и шумно через нос. 3. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 4. Расслабиться и дышать свободно.

Пять ступеней глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Выдохнуть весь имеющийся в легких воздух через рот. 2. Вдохнуть активно и шумно через нос. 3. Из глубины, от самой диафрагмы, выдохнуть с силой весь воздух через рот. 4. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 5. Расслабиться и дышать свободно.

Три ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Вдохнуть активно и шумно через нос. 2. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 3. Расслабиться и дышать свободно.

Три ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Вдохнуть активно и шумно через нос. 2. Из глубины, от самой диафрагмы, выдохнуть с силой весь воздух через рот. 3. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10.

20. Диафрагма - это ..

Диафрагма - это мышца отвечающая за координацию

Диафрагма - это показатель экскурсии грудной клетки

Диафрагма - это показатель выдыхаемого воздуха

Диафрагма - это мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной

21. В ритмической гимнастике используют движения...

сгибания и разгибания отдельными звеньями тела

элементы вольных гимнастических упражнений

разновидности бега

танцевально-хореографические элементы

.....

7.2.2. Критерии оценки:

Оценка	Баллы
«отлично»	85 – 100 баллов
«хорошо»	70-84 баллов
«удовлетворительно»	55 – 69 баллов
непрохождение текущего контроля.	< 55 баллов

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Виды оздоровительной гимнастики
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 физической культуре
10.	Степ-аэробика в физической культуре
11.	Танцевальная аэробика в физической культуре
12.	Шейпинг как научная комплексная система физической культуры
13.	Стретчинг в физической культуре
14.	Калланетика-система физических упражнений Каллан Пинкни
15.	Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности.
16.	Ритмическая гимнастика.
17.	Гимнастическая аэробика.
18.	Атлетическая гимнастика.
19.	Изотон.
20.	Методические основы оздоровительной гимнастики.
21.	Содержание оздоровления.
22.	Методические принципы применения упражнений развивающего характера.
23.	Контроль в оздоровительной гимнастике.
24.	Формы занятий оздоровительной гимнастикой.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Курс	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
3	Экзамен	«отлично»	85 – 100 баллов
		«хорошо»	70-84 баллов
		«удовлетворительно»	55 – 69 баллов
		«неудовлетворительно»	< 55 баллов

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	Михалина Г. М., Игонова Е. С.	Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики : для студентов вузов физической культуры и спорта	учебное пособие	2022.	IPR SMART
2	Лебедихина Т. М.	Гимнастика: теория и методика преподавания	учебное пособие	2021.	IPR SMART
3	Борисова В. В., Руднева Л. В.	Гимнастика: школа предметов	учебно-методическое пособие	2021	IPR SMART
4	Ботяев В. Л., Дмитриева Е. В.	Урок гимнастики в современной школе	учебное пособие	2021.	IPR SMART
5	Баженова Н. А.	Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе :	учебное пособие	2020.	IPR SMART

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	Терехина Р.Н., Серова Л. К.	Профессионально важные качества судьи по спортивной гимнастике	монография	2020	IPR SMART

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.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.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОH, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniium.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acadmс	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 614 от 20.06.2023, срок действия – до 31.12.2023 включительно

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	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
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 (У-211)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (маркерная), компьютеры с выходом в сеть Интернет.
3	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. 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. (У – 223)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая)