

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 14.12.2022 16:00:43

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

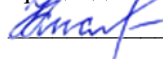
## Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра теоретических основ и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ

 Н.Н. Кислова

## Оздоровительные виды гимнастики в образовательных организациях \*\* рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теоретических основ и методики физического воспитания**

Учебный план **ФФКС-621По(4г)**  
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **72**  
в том числе:  
аудиторные занятия **28**  
самостоятельная работа **44**

Виды контроля в семестрах:  
экзамены 5

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	5(3.1)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Лекции	2	2	2	2
Практические	26	26	26	26
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Сафоненко Светлана Владимировна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Оздоровительные виды гимнастики в образовательных организациях \*\***

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль): «Физическая культура»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 31.08.2020 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теоретических основ и методики физического воспитания**

Протокол от 25.08.2020 г. №1

Переутверждена на основании решения ученого совета СГСПУ

Протокол заседания ученого совета СГСПУ от 31.08.2022 г. №1.

Зав. кафедрой Майорова Н.В.

Начальник УОП

Н.А. Доманина

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель изучения дисциплины:** формирование профессиональной готовности к освоению и реализации образовательной программы по оздоровительным видам гимнастики в образовательных организациях в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

**Задачи изучения дисциплины:** изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области оздоровительных видов гимнастики в образовательных организациях; осуществление обучения и воспитания в сфере оздоровительных видов гимнастики в образовательных организациях в соответствии с требованиями образовательных стандартов; использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области оздоровительных видов гимнастики в образовательных организациях; обеспечение образовательной деятельности на занятиях по оздоровительным видам гимнастики с учетом особых образовательных потребностей; организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами, родителями (законными представителями) обучающихся, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности по оздоровительным видам гимнастики; формирование образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с применением информационных технологий на занятиях по оздоровительным видам гимнастики; осуществление профессионального самообразования и личностного роста; обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время занятий по дисциплине оздоровительные виды гимнастики в образовательных организациях.

**Область профессиональной деятельности:** 01 Образование и наука

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.ДВ.02

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Анатомия

Физиология

#### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Теория и методика спортивных игр

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса по предмету

##### ПК-1.1 Умеет реализовывать образовательную программу по предмету с учетом специфики содержания, методов и инструментов соответствующей области научного знания

Знает:

средства и методы обучения оздоровительных видов гимнастики.

Умеет:

подбирать средства и методы обучения для проведения занятий по оздоровительным видам гимнастики.

##### ПК-1.2 Реализует образовательную программу по предмету с использованием технологий профессиональной деятельности

Умеет:

реализовывать различные направления оздоровительных видов гимнастики с использованием профессиональной терминологии.

Владеет:

навыками применения средств оздоровительных видов гимнастики в физкультурно-спортивной деятельности

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
1	<b>Раздел 1. Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики</b>			
1.1	Общие основы оздоровительных видов гимнастики /Лек/	5	2	1
1.2	Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики /Пр/	5	6	0
1.3	Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики /Ср/	5	10	0
2	<b>Раздел 2. Различные направления в оздоровительных видах гимнастики</b>			
2.1	Калланетика /Пр/	5	2	1
2.2	Шейпинг /Пр/	5	2	1
2.3	Стретчинг /Пр/	5	2	1
2.4	Пилатес /Пр/	5	2	0
2.5	Йога /Пр/	5	2	0
2.6	Различные направления в оздоровительных видах гимнастики: калланетика; шейпинг; стретчинг; пилатес; йога /Ср/	5	10	0
3	<b>Раздел 3. Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики</b>			
3.1	Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики /Пр/	5	10	2
3.2	Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики /Ср/	5	12	0

## 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

#### 5 семестр 1 лекция, 13 практических занятий

#### Раздел 1. Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики

##### Лекция №1 (2 часа)

##### Общие основы оздоровительных видов гимнастики

Вопросы и задания:

1. Цели и задачи оздоровительной гимнастики
2. Направления оздоровительной гимнастики и их характеристика

##### Практическое занятие №1 (2 часа)

##### Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики

Вопросы и задания:

1. Характеристика современных подходов в оздоровительных видах гимнастики. Базовый традиционный подход (традиционные средства: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах на снарядах и оборудовании).
2. Новый нетрадиционный подход к ОВГ (система психофизической тренировки К.В. Динейка, аутотренинг, рекомендации Г. Селье).

#### Раздел 2. Различные направления в оздоровительных видах гимнастики

##### Практическое занятие № 2 (2 часа)

##### Калланетика

Вопросы и задания:

1. История возникновения, характеристика различных направлений ОВГ: калланетика.
2. Техника и методика выполнения различных направлений ОВГ калланетика.
3. Правила оформления комплексов, различных направлений ОВГ: калланетика.
4. Проведение комплексов по различным направлениям ОВГ: калланетика.

##### Практическое занятие №3 (2 часа)

##### Шейпинг

Вопросы и задания:

1. История возникновения, характеристика различных направлений ОВГ: шейпинг.
2. Техника и методика выполнения различных направлений ОВГ шейпинг.
3. Правила оформления комплексов, различных направлений ОВГ: шейпинг.
4. Проведение комплексов по различным направлениям ОВГ: шейпинг.

##### Практическое занятие №4 (2 часа)

##### Стретчинг

Вопросы и задания:

1. История возникновения, характеристика различных направлений ОВГ: стретчинг.
2. Техника и методика выполнения различных направлений ОВГ стретчинг.
3. Правила оформления комплексов, различных направлений ОВГ: стретчинг.
4. Проведение комплексов по различным направлениям ОВГ: стретчинг.

##### Практическое занятие №5 (2 часа)

##### Пилатес

Вопросы и задания:

1. История возникновения, характеристика различных направлений ОВГ: пилатес.
2. Техника и методика выполнения различных направлений ОВГ пилатес.
3. Правила оформления комплексов, различных направлений ОВГ: пилатес.
4. Проведение комплексов по различным направлениям ОВГ: пилатес.

##### Практическое занятие №6 (2 часа)

##### Йога

Вопросы и задания:

1. История возникновения, характеристика различных направлений ОВГ: йога.
2. Техника и методика выполнения различных направлений ОВГ йога.
3. Правила оформления комплексов, различных направлений ОВГ: йога.
4. Проведение комплексов по различным направлениям ОВГ: йога.

#### Раздел 3. Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики

##### Практическое занятие №7-13 (10 часов)

##### Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики

Вопросы и задания:

1. Характеристика нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки.
2. Способы измерения нагрузки. Способы дозирования нагрузки.
3. Технологии проведения круговой тренировки различными способами.
4. Виды самоконтроля. Дневник самоконтроля.
5. Провести комплексы круговой тренировки различными способами, применяя виды самоконтроля, и различные способы измерения нагрузки.
6. Провести комплексы круговой тренировки от 0 до 10, применяя виды самоконтроля, и различные способы измерения нагрузки.
7. Провести комплексы круговой тренировки три круга подряд, применяя виды самоконтроля, и различные способы измерения нагрузки.
8. Провести комплексы круговой тренировки с включением на каждый круг по одной станции, применяя виды самоконтроля, и различные способы измерения нагрузки.

9. Провести комплексы круговой тренировки интервальным методом с жёстким интервалом отдыха, применяя виды самоконтроля, и различные способы измерения нагрузки.

10. Провести комплексы круговой тренировки интервальным методом с интервалом отдыха, применяя виды самоконтроля, и различные способы измерения нагрузки

### 5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

#### Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1.	Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики.	Изучить рекомендации по самовнушению Г. Селье (8 шагов). Методика полного расслабления (релаксация) Подготовиться к контрольной работе.	Контрольная работа
2.	Различные направления в оздоровительных видах гимнастики: калланетика; шейпинг; стретчинг; пилатес; йога	Согласно направлению оздоровительных видов гимнастики, подбираются упражнения, учитывая возраст занимающихся, уровень подготовленности, методику и технику данного направления. 10 упражнений для каждого направления.	Конспект по каждому направлению
3.	Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики.		

#### Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1.	Различные направления в оздоровительных видах гимнастики: калланетика; шейпинг; стретчинг; пилатес; йога	Написание реферата по предложенным темам Подготовка презентации по предложенным темам.	Реферат Презентация
2.	Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики.	Подготовка презентации по предложенным темам.	Презентация

### 5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

### 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.  
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Стеничева, Н.Ф.; Ипанова, Н.Д.; Колесников В.В.; Шевель Т.В.	Женская гимнастика [Текст] : методические рекомендации. - Самара : Изд-во СГПУ, 2008. - 36 с. ( <a href="http://irbis.pgsga.ru">http://irbis.pgsga.ru</a> ).	Самара : Изд-во СГПУ, 2008. - 36 с.
Л1.2	Поваляева Г.В. Сыромятникова О.Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с. Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274888">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274888</a>	Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.
Л1.3	Черкасова., И.В.	Нетрадиционные виды гимнастики: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - М. - Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 134 с. Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426426">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426426</a>	М. - Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 134 с.

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Асташина М.П., Шульпина В.П.	Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие / М.П. Асташина, В.П. Шульпина. - Омск: Изд-во Сиб-ГУФК, 20007. - 111 с. <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274513">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274513</a>	Омск: Изд-во Сиб-ГУФК, 20007. - 111 с.

Л2.2	Амосова Т.Ю.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. - М.: РИПОЛ классик, 2008. - 64 с. <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=54534">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=54534</a>	М.: РИПОЛ классик, 2008. - 64 с.
Л2.4	Панина, Н.А.	Йога для всех. Руководство для начинающих. / Н.А. Панина - М.: РИПОЛ классик, 2014. - 256 с. <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240159">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240159</a>	М.: РИПОЛ классик, 2014. - 256 с.
Л2.5	Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. - 128 с. <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=212986">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=212986</a>	М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. - 128 с.

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC

- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite

- GIMP

- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).

- Microsoft Windows 10 Education

- XnView

- Архиватор 7-Zip

### 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

- Базы данных Springer eBooks

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.
7.3	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, лабораторных занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал гимнастики. Оснащенность: Бревно гимнастическое, Брусья женские, Брусья мужские, Конь гимнастический, Мостик гимнастический., Мостик гимнастический 3-х пружинный., Козел., Канат., Маты гимнастические, Батут.

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Оздоровительные виды гимнастики в образовательных организациях»

Курс 3 Семестр 5

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
<b>Наименование разделов:</b> «Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики» «Различные направления в оздоровительных видах гимнастики» «Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	20	30
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	10	20
Контрольное мероприятие по разделу		8	15
Промежуточный контроль		8	15
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	
Итого		56	100

Виды контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
<b>Текущий контроль по разделам «Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики» «Различные направления в оздоровительных видах гимнастики» «Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики»</b>		
1	<p>Аудиторная работа</p> <p>Учебная практика проведения направлений в оздоровительных видах гимнастики, применяя строевые команды. Строевые приемы. Построения и перестроения на месте и в движении. Размыкания и смыкания. После нескольких учебных занятий студенту предлагается провести самостоятельно строевые команды на группе.</p> <p>Критерии оценивания: Применение команд: от 1 до 5 баллов. 1 б – незнание команды, тихий голос; 2 б – неуверенное подача команды более 2-х ошибок, 3 б – знает команду, но не всегда во время подаёт предварит. и испол. части команды, 4 б – четкий командный голос, правильно подаёт команды: разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений 1 ошибка. 5 б - четкий командный голос, правильность команды, разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений, без ошибок.</p> <p>Учебная практика проведения комплексов общеразвивающих упражнений по различным направлениям оздоровительных видов гимнастики (1 комплекс - пилатес, 1 комплекс - шейпинг, 1 комплекс - йога).</p> <p>Студент составляет комплекс ОРУ – 10, пишет конспект по предложенной схеме и проводит ОРУ.</p> <p>Критерии оценивания: 1 балл написание конспекта с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 2 балла - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.</p>	<p>Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики Калланетика Шейпинг Стретчинг Пилатес Йога Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики</p> <p>Образовательные результаты: Знает: средства и методы обучения оздоровительных видов гимнастики. Умеет: подбирать средства и методы обучения для проведения занятий по оздоровительным видам гимнастики. Умеет:</p>

		<p>3 балла - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 4 балла написание конспекта с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии. 5 баллов написание конспекта без ошибок и недочётов.</p> <p>Учебная практика проведения круговой тренировки непрерывным методом. Критерии оценивания: 1 балл - проведение с грубыми нарушениями методики проведения: упражнения на станциях подобраны без учёта дидактических принципов проведения круговой тренировки, более 3 ошибок. 2 балла - проведение с нарушениями методики проведения: упражнения на станциях подобраны без учёта дидактических принципов проведения круговой тренировки более 2 ошибок. 3 балла - проведение с нарушениями методики проведения: упражнения на станциях подобраны с учётом дидактических принципов проведения круговой тренировки, но более 1 ошибки. 4 балла - проведение с мелкими нарушениями методики проведения упражнения на станциях подобраны с учётом дидактических принципов</p> <p>Учебная практика проведения круговой тренировки интервальным методом: двумя способами Критерии оценивания: 1 балл - проведение с грубыми нарушениями методики проведения: упражнения на станциях подобраны без учёта дидактических принципов проведения круговой тренировки, более 3 ошибок. 2 балла - проведение с нарушениями методики проведения: упражнения на станциях подобраны без учёта дидактических принципов проведения круговой тренировки более 2 ошибок. 3 балла - проведение с нарушениями методики проведения: упражнения на станциях подобраны с учётом дидактических принципов проведения круговой тренировки, но более 1 ошибки. 4 балла - проведение с мелкими нарушениями методики проведения упражнения на станциях подобраны с учётом дидактических принципов</p> <p>Учебная практика проведения комплексов общеразвивающих упражнений по различным направлениям оздоровительных систем (1 комплекс - пилатес, 1 комплекс - шейпинг, 1 комплекс - йога).</p> <p>Студент составляет комплекс ОРУ – 10, пишет конспект по предложенной схеме и проводит ОРУ. (1 комплекс игровым способом, 1 способ проходным способом). Критерии оценивания: 2 балла проведение с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 5 баллов - с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 7 баллов - с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 9 баллов - с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии. 10 баллов - проведение без ошибок и недочётов.</p> <p>Подобрать ОРУ для подготовительной части урока по оздоровительным видам гимнастики. (2 конспекта). Критерии оценивания: Конспект ОРУ для подготовительной части урока.</p>	<p>реализовывать различные направления оздоровительных видов гимнастики с использованием профессиональной терминологии. Владеет: навыками применения средств оздоровительных видов гимнастики в физкультурно-спортивной деятельности</p>
--	--	---	--



		<p>3 балла написание конспекта с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.</p> <p>5 баллов - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.</p> <p>8 баллов - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.</p> <p>9 баллов написание конспекта с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии.</p> <p>10 баллов написание конспекта без ошибок и недочётов.</p>	
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	<p>Выполнение контрольных работ: 5 вопросов по следующим темам.</p> <p>1. Гимнастическая терминология в оздоровительных видах гимнастики: способы образования терминов, критерии.</p> <p>2. Правила записи ОРУ по различным направлениям оздоровительных видов гимнастики.</p> <p>Критерии оценивания:</p> <p>1 балл – содержательный ответ на 1 из вопросов;</p> <p>0 - баллов ответ не соответствует требованиям.</p> <p>Подбор и планирование комплекса ОРУ из различных направлений оздоровительных видов гимнастики (1 конспект)</p> <p>Упражнения должны включать движения следующими звеньями тела: руками (дуги, круги), туловищем (наклоны, повороты), ногами (приседы, махи, прыжки).</p> <p>Упражнения должны отражать специфику направлений оздоровительных систем.</p> <p>Критерии оценивания:</p> <p>1 балл написание конспекта с грубыми нарушениями из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.</p> <p>2 балла - написание конспекта с нарушениями из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.</p> <p>3 балла - написание конспекта с нарушениями ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии.</p> <p>4 балла написание конспекта с мелкими нарушениями из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии.</p> <p>5 баллов написание конспекта без ошибок и недочётов.</p> <p>Выбрать возрастной контингент и подобрать ОРУ для различных направлений оздоровительных видов гимнастики: учитывая задачи занятия, возраст занимающихся, условия, в которых будет проходить занятие.</p> <p>Критерии оценивания:</p> <p>7 баллов - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии, так же не подходят под решаемые задачи урока.</p> <p>10 баллов написание конспекта без ошибок и недочётов: ОРУ соответствуют выбранному контингенту занимающихся и поставленным задачам.</p>	<p>Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики</p> <p>Различные направления в оздоровительных видах гимнастики: калланетика; шейпинг; стретчинг; пилатес; йога</p> <p>Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Знает: средства и методы обучения оздоровительных видов гимнастики.</p> <p>Умеет: подбирать средства и методы обучения для проведения занятий по оздоровительным видам гимнастики.</p> <p>Умеет: реализовывать различные направления оздоровительных видов гимнастики с использованием профессиональной терминологии.</p> <p>Владеет: навыками применения средств оздоровительных видов гимнастики в физкультурно-спортивной деятельности</p>
3	Самостоятельная работа (на выбор)	<p>Реферат и презентация по заданной теме (разделу).</p> <p>Виды и характеристика современных подходов в оздоровительных видах гимнастики.</p> <p>Различные направления в оздоровительных видах гимнастики</p> <p>Подготовка презентации по заданной теме с использованием программы MS Power Point. Выбранная тема должна быть освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в основном в виде различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов - не менее 15.</p>	<p>Различные направления в оздоровительных видах гимнастики: калланетика; шейпинг; стретчинг; пилатес; йога</p> <p>Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики</p>

	<p>Критерии оценивания:</p> <p>7 баллов - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15.</p> <p>10 баллов - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15.</p>	<p>Образовательные результаты:</p> <p>Знает:</p> <p>средства и методы обучения оздоровительных видов гимнастики.</p> <p>Умеет:</p> <p>подбирать средства и методы обучения для проведения занятий по оздоровительным видам гимнастики.</p>
Контрольное мероприятие по разделу	<p>Тестирование</p> <p>Критерии оценки результатов тестирования</p> <p>2 балла – правильно выполнено менее 20% заданий теста.</p> <p>3 балла - правильно выполнено 20-40 % заданий теста.</p> <p>4 балла - правильно выполнено 40-50 % заданий теста.</p> <p>5 баллов - правильно выполнено 50-70 % заданий теста.</p> <p>6 баллов - правильно выполнено 70-90 % заданий теста.</p> <p>7 баллов – правильно выполнено 100 % заданий теста.</p>	
Промежуточный контроль (количество баллов)		
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	