Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.08.2024 12:15:56
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"
Оздоровительные виды гимнастики
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б24Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

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 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**3(2.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
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

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.06.2024 г. № 11

Зав. кафедрой Воеводина Т.М

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: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.05
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале: полученном при освоении школьного курса:	
Анатомия человека	
Теория и методика гимнастики	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Теория и методика мини-футбола	
Теория и методика баскетбола	
Теория и методика волейбола	

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

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.1. Знает общие теоретико-методические основы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации на ведение здорового образа жизни.

Знает:
- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительным видам гимнастики;
- основы организации здорового образа жизни.

ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни

Умеет:
- определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительным видам гимнастики, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;
- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительных видов гимнастики, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения;
- формировать у занимающихся оздоровительными видами гимнастики установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.

ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Имеет опыт:
- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;
- использования простейших тестов для оценки состояния здоровья на занятиях оздоровительными видами гимнастики.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики			
1.1	Общие основы оздоровительных видов гимнастики /Лек/	3	2	1
1.2	Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики /Пр/	3	6	0
1.3	Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики /Ср/	3	16	0
	Раздел 2. Различные направления в оздоровительных видах гимнастики			
2.1	Калланетика /Пр/	3	2	1
2.2	Шейпинг /Пр/	3	2	1
2.3	Стретчинг /Пр/	3	2	1
2.4	Пилатес /Пр/	3	2	0
2.5	Йога /Пр/	3	2	0
2.6	Различные направления в оздоровительных видах гимнастики: калланетика; шейпинг; стретчинг; пилатес; йога /Ср/	3	14	0
	Раздел 3. Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики			
3.1	Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики /Пр/	3	10	2
3.2	Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики /Ср/	3	14	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

3 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

Практические занятия № 7-13 (10 часов)

Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики

Вопросы и задания:
1. Характеристика нагрузки. Объём 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. (http://irbis.pgsga.ru).	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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888	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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426	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-оздоровительнй деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие / М.П. Асташина, В.П. Шульпина. - Омск: Изд-во Сиб- ГУФК, 20007. - 111 с. [Электронный ресурс]. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274513	Омск: Изд-во Сиб-ГУФК, 20007. - 111 с.
Л2.2	Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. - 128 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212986	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).
- 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. 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.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать 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 удается 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.

Приложение

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

Курс 2 Семестр 3

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование разделов: **«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
Текущий контроль по разделам «Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики» **«Различные направления в оздоровительных видах гимнастики»** **«Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики»**			
1	Аудиторная работа	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 обучающемуся предлагается провести самостоятельно строевые команды на группе. 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 – чёткий командный голос, правильно подаёт команды: разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений 1 ошибка. 5 б - чёткий командный голос, правильность команды, разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений, без ошибок.	Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики Калланетика Шейпинг Стретчинг Пилатес Йога Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики Образовательные результаты: Знает: - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительным видам гимнастики; - основы организации здорового образа жизни. Умеет:
		Учебная практика проведения комплексов общеразвивающих упражнений по различным направлениям оздоровительных видов гимнастики (1 комплекс - пилатес, 1 комплекс - шейпинг, 1 комплекс - йога). Обучающийся составляет комплекс ОРУ – 10, пишет конспект по предложенной схеме и проводит ОРУ.	

		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 за¬писи гимнастической терминологии. 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.	- определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительным видам гимнастики, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительных видов гимнастики, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения; - формировать у занимающихся оздоровительными видами гимнастики установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - использования простейших тестов для оценки состояния здоровья на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
		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	
		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	
		Учебная практика проведения комплексов общеразвивающих упражнений по различным направлениям оздоровительных систем (1 комплекс - пилатес, 1 комплекс - шейпинг, 1 комплекс - йога). Обучающийся 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.	
		Подобрать ОРУ для подготовительной части урока по оздоровительным видам гимнастики. (2 конспекта). Критерии оценивания: Конспект ОРУ для подготовительной части урока. 3 балла написание конспекта с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 5 баллов - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 8 баллов - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 9 баллов написание конспекта с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии. 10 баллов написание конспекта без шибок и недочётов.	
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Выполнение контрольных работ: 5 вопросов по следующим темам. 1. Гимнастическая терминология в оздоровительных видах гимнастики: способы образования терминов, критерии. 2. Правила записи ОРУ по различным направлениям оздоровительных видов гимнастики. Критерии оценивания: 1 балл – содержательный ответ на 1 из вопросов; 0 - баллов ответ не соответствует требованиям. Подбор и планирование комплекса ОРУ из различных направлении оздоровительных видов гимнастики (1 конспект) Упражнения должны включать движения следующими звеньями тела: руками (дуги, круги), туловищем (наклоны, повороты), ногами (приседы, махи, прыжки). Упражнения должны отражать специфику направлений оздоровительных систем. Критерии оценивания: 1 балл написание конспекта с грубыми нарушениями из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 2 балла - написание конспекта с нарушениями из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 3 балла - написание конспекта с нарушениями ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 4 балла написание конспекта с мелкими нарушениями из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии. 5 баллов написание конспекта без ошибок и недочётов. Выбрать возрастной контингент и подобрать ОРУ для различных направлений оздоровительных видов гимнастики: учитывая задачи занятия, возраст занимающихся, условия, в которых будет проходить занятие. Критерии оценивания:	Современные подходы в оздоровительных видах гимнастики Различные направления в оздоровительных видах гимнастики: калланетика; шейпинг; стретчинг; пилатес; йога Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики Образовательные результаты: Знает: - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительным видам гимнастики; - основы организации здорового образа жизни. Умеет: - определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительным видам гимнастики, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительных видов гимнастики, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения; - формировать у занимающихся оздоровительными видами гимнастики установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.

		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. 10 баллов написание конспекта без ошибок и недочётов: ОРУ соответствуют выбранному контингенту занимающихся и поставленным задачам.	Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - использования простейших тестов для оценки состояния здоровья на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Реферат и презентация по заданной теме (разделу). Виды и характеристика современных подходов в оздоровительных видах гимнастики. Различные направления в оздоровительных видах гимнастики 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. Критерии оценивания: 7 баллов - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15. 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.	Различные направления в оздоровительных видах гимнастики: калланетика; шейпинг; стретчинг; пилатес; йога Нагрузка и самоконтроль на занятиях оздоровительными видами гимнастики Образовательные результаты: Знает: - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительным видам гимнастики; - основы организации здорового образа жизни.
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование Критерии оценки результатов тестирования 2 балла – правильно выполнено менее 20% заданий теста. 3 балла - правильно выполнено 20-40 % заданий теста. 4 балла - правильно выполнено 40-50 % заданий теста. 5 баллов - правильно выполнено 50-70 % заданий теста. 6 баллов - правильно выполнено 70-90 % заданий теста. 7 баллов – правильно выполнено 100 % заданий теста.	
Промежуточный контроль (количество баллов)			
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	