

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b558fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации и
контроля качества образовательной
деятельности

« 24 » _____ 2022 г.
Начальник управления _____
/Р.В. Самолетов/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 24 » _____ 2022 г. № 03
Председатель _____
/М.А. Мищенкова/



Рабочая программа дисциплины

Оздоровительные системы гимнастики

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры
Протокол «21» марта 2022 г. № 7
Председатель УМКом _____
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой современных
оздоровительных технологий и
адаптивной физической культуры
Протокол от «28» _____ 2022 г. № 7
Зав. кафедрой _____
/С.А. Семенова/

Мытищи
2022

Автор-составитель:
доцент, к.п.н. Семенова С.А.

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительные системы гимнастики» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в модуль «Активно-оздоровительные технологии», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	32
7. Методические указания по освоению дисциплины	32
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	32
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	34

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Оздоровительные системы гимнастики» является изучение и систематизация современных подходов, методик, систем оздоровления населения различных возрастных и нозологических групп; освоение студентами методических и практических умений и навыков, позволяющих применять в процессе физкультурно-спортивной деятельности средства и методы из различных оздоровительных систем гимнастики.

Задачи дисциплины:

- обеспечить освоение студентами основ знаний в области ведущих оздоровительных систем и методике их применения в работе с различным контингентом;

- систематизировать и расширить представления студентов о ведущих отечественных и зарубежных оздоровительных системах гимнастики для успешной реализации целей и задач физического воспитания, оздоровительной тренировки и адаптивной физической культуры;

- сформировать у студентов самостоятельность и творчество при выборе средств и методов физической культуры, обеспечить освоение ими опыта творческой, методической и практической деятельности в процессе занятий физическими упражнениями в различных направлениях физической культуры;

- развивать умения студентов применять в различных сферах физкультурно-спортивной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению, формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;

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

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;

ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Активно-оздоровительные технологии», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Освоение дисциплины «Оздоровительные системы гимнастики» строится на основе знаний и умений, полученных студентами при изучении дисциплин «Физиология человека», «Психология», «Биохимия двигательной деятельности».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин «Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение оздоровительной и адаптивной физической культуры», «Адаптивная физическая культура», «Технология оздоровительной тренировки», и прохождения производственной практики (профессионально-ориентированной практики).

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	4
Объем дисциплины в часах	144
Контактная работа:	80,2
Лекции	40
Практические занятия	40
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	56
Контроль	7.8

Форма промежуточной аттестации: зачет в 5 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Понятие – системы, ее отличительные признаки, функции, принципы. Классификация оздоровительной гимнастики Понятие оздоровительной системы гимнастики. Общие свойства всех систем: целостность, эмерджентность, иерархичность. Внешние и внутренние признаки функционирования системы. Отличительные признаки системы. Классификация оздоровительных систем гимнастики их характеристика. Отличительные черты восточных оздоровительных систем.	2	2
Тема 2. Гигиеническая гимнастика Понятие гигиенической гимнастики. Системы гигиенической гимнастики, Мюллера, Прошека, Шребера, Амосова, Брега, Иванова. Основные формы занятий, решаемые задачи и методические особенности их проведения.	4	4
Тема 3. Базовые виды оздоровительной гимнастики	4	4

Понятие оздоровительного и развивающего стретчинга, основные эффекты стретчинга. Методика выполнения упражнений в оздоровительном и развивающем стретчинге. Место стретчинга в программе оздоровительных занятий. Групповые растяжки. Виды упражнений : статические динамические баллистические. Методы общей и локальной релаксации (позные, упражнения, дыхание, тепловые и холодовые воздействия, чередование напряжений расслаблений, мыслеобразы и аутотренинг, массаж и самомассаж). Место релаксационных упражнений в структуре оздоровительного занятия. Их значение для программ оздоровления,		
Тема 4 Дыхательные практики Понятие дыхательной гимнастики, основные компоненты управления дыханием, методы оценки функции внешнего дыхания. Основные задачи решаемые в процессе дыхательной гимнастики: воздействие на дыхательную функцию, коррекция психо-эмоционального состояния, воздействие на другие органы и системы организма. Методические основы: Гимнастики Стрельниковой, Бутейко, Динейко, Виллунаса, Дурыманова. Дыхательные тренажеры: Фролова, Самоздрав, Новое дыхание, Русский snorkлинг и другие.	4	4
Тема 5. Зрительные практики. Коррекция близорукости (миопии) по методикам Бейтса, Корбет. Гимнастика для глаз Э.С. Аветисова. Хатха-йога для глаз. Специальные релаксационные упражнения по методике Г.Г. Демирчоглына. Гимнастические упражнения для глаз по Е.Е. Сомову. "Волшебные" игры для глаз по методике И. Смирнова и С. Фатеева и др.	4	2
Тема 6. Фитбол в реабилитации, рекреации и оздоровительной физической культуре. Фитбол как нестабильная опора. Фитбол как средство изотонической тренировки, Фитбол как утяжелитель. Фитбол как средство для растяжки и релаксации. Фитбол как ориентир. Фитбол как массажер. Игры с фитболом. Частные методики фитбол-гимнастики (для пожилых, для лиц с ДЦП, для беременных)	4	4
Тема 7. Силовые оздоровительные практики для сохранения, укрепления и восстановления функций опорно-двигательного аппарата. Характеристика основных направлений силовой тренировки в различных оздоровительных программах (GYROTONIC, Пилатес, боди-балет). Методика проведения занятий. Обучение движениям и сочетание их с дыханием. Сравнительный анализ, эффекты, преимущества и недостатки.	4	4
Тема 8. Волновая гимнастика. Понятие и классификация волновой гимнастики, основные показания и преимущества использования. Основы гимнастики волнования. Сравнительный анализ различных практик: гимнастики Багаева, гимнастики гипербореев, система Гринштадта, Шестеренникова, Ха-Тха волна. Методические основы проведения занятий. Выполнение упражнений с тренажером Агашина. Виды тренажерных устройств и методика работы с ними. Подбор тренажера в зависимости от задач и физических возможностей. Классификация физических упражнений. Методика проведения занятий. Практические занятия	4	6
Тема 9. Психо-гимнастика Понятие психо-гимнастики. Задачи антистрессовой гимнастики. Место анти-	6	6

стрессовой гимнастики среди других видов двигательной активности. Программы физического воспитания и антистрессовая гимнастика. Психогимнастика Чистяковой. Методика Динейко, Метод «Ключ» Хасая Алиева. Антистрессовая гимнастика Попкова. Этапы освоения антистрессовой гимнастики. Практические занятия		
Тема 10. Восточные оздоровительные системы гимнастики Особенности восточных оздоровительных практик. Религиозно-философские основы; ритуальность и образность оформления занятий; попытка глубокого осмысления телодвижений; строгая регламентация действий, поз и их соединений в соответствии с канонами системы; использование приемов психической саморегуляции. Содержание и методические рекомендации по освоению Тайцзицюань Йога Цигун. Практические занятия.	4	4
Итого	40	40

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Гигиеническая гимнастика	1. Системы гигиенической гимнастики, Мюллера, Прошека, Шребера, Амосова, Брега, Иванова. 2. Методика проведения различных форм гигиенической гимнастики	8	Подготовка реферата, подготовка презентации, разработка комплекса упражнений	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, комплекс упражнений
Базовые виды оздоровительной гимнастики	1. Виды координационной гимнастики 2. Упражнения на растягивание 3. Методы расслабления	8	Разработка комплекса упражнений	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс упражнений
Дыхательные практики	1. Дыхательная гимнастика Виллунаса и Дурыманова 2. Дыхательные тренажеры: Тренажер фролова, самоздрав, новое дыхание, русский snorkлинг и другие 3. Дыхательная гимнастика Стрельниковой	8	Подготовка реферата, подготовка презентации, подготовка к проведению дыхательной гимнастики	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Презентация, реферат, комплекс упражнений
Зрительные практики	1. Метод Бейтс-корбет 2. Зрительные тренажеры. 3. Компьютерные тренажеры для коррекции зрения 4. Школа Базарного	8	Подготовка реферата, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация
волновая гимнастика, антистрессовая гимнастика	1. Пилатес балет 2. Волновые тренажеры. 3. Вибрационные платформы 4. Психогимнастика чистяковой	8	Подготовка реферата, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация

ка	вой 5. Метод «Ключ» 6. Изучение комплекса анти-стрессовой гимнастики Попкова				
Силовая гимнастика	1. Боди балет 2. GYROTONIC 3. Пилатес 4. Изотон	8	Подготовка реферата, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация
Восточные оздоровительные системы гимнастики	1. Йога 2. Ци-гун 3. Тайцз- цуань	8	Подготовка реферата, подготовка презентации, разработка комплекса упражнений	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация, комплекс упражнений
ИТОГО		56			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала
ОПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. Владеть: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
	Продвину-тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений

			- Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта		
ОПК-5	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основные признаки социально-психологических качеств. - механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств - основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике. Уметь: - Видеть ближайшие перспективы развития социально-психологических качеств обучающихся. - Создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально-психологических качеств обучающихся. Владеть: - основными методами воспитания - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Уметь: - Определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся. - Объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально-психологических качеств. Владеть: - основными методами воспитания - Планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся. - способностью создавать условия для развития социально-психологических качеств обучающихся	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
ОПК-6	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях - мотивация и потребностях их роли в области физической культуры и спорта. - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС. Уметь: - Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения). Владеть: - понятийно- категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможно-	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений

			стям различных групп населения		
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Уметь: Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС. Владеть: - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально- ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ.	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
ОПК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Распознавать наличие и вид повреждения - Распознает основные виды травм ОДА, кожных покровов, НС	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Уметь: - Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести его коррекцию с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений

ОПК-9	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	- тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
	Продвину-тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
ОПК- 14	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов. - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации. Владеть: - Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов методами отбора средств и методов спорта; - навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов. - Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации. - Методическим и консультационное обеспечение разработки (обновления) примерных или типовых образовательных программ, примерных рабочих программ.	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений

	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте. - Разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ физической культуры и спорта Владеть: - Разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях; - Методическое и консультационное обеспечение разработки (обновления) методических и учебных материалов, в том числе учебников и пособий, включая электронные, и(или) учебно-лабораторного оборудования и(или) учебных тренажеров, обеспечивающих реализацию программ обучения	Реферат, презентация, комплекс упражнений	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания комплекса упражнений
--	--------------------------	---	--	---	--

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного теста 10 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
Степень раскрытия сущности проблемы 10 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выводов 5 баллов	Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам
Обоснованность выбора источников 5 балл	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме

Шкала оценивания комплекса упражнений

Баллы	Требования к критерию
5	Соответствие подобранных упражнений и оборудования, поставленным целям и задачам.

3	Соответствие упражнений выбранной системе оздоровительной гимнастики
2	подобранные упражнения разнообразны, при их выборе применен творческий подход
5	Упражнения описаны методически грамотно Соблюдение структуры занятия
5	Проведение занятий в зале (оценивается дополнительно)

Шкала оценивания презентации

баллы	критерий
5	Раскрытие темы
5	Соответствие заданной структуре презентации
5	Адекватный выбор фотоматериалов сопровождения
5	Подробное описание методики
5	В презентации изложены обобщенные ключевые моменты доклада
5	Предложен видеоматериал

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для зачета

1. Что такое система оздоровительной гимнастики?
2. Определить место системы в иерархической лестнице?
3. Основные задачи оздоровительной системы гимнастики
4. Гигиеническая гимнастика как элемент профилактических систем
5. Оздоровительные эффекты стретчинга
6. Методы расслабления и практические способы проведения релаксационной гимнастики.
7. Упражнения на увеличение подвижности различных звеньев ОДА и применение их для лиц с различной нозологией
8. Место упражнений стретчинга и релаксационной гимнастики в занятиях оздоровительной физической культурой
9. Почему Дыхательную гимнастику Стрельниковой называют парадоксальной.
10. Основные эффекты дыхательной гимнастики Стрельниковой
11. Дыхание на тренажере Фролова
12. Методика работы с дыхательными тренажерами «Новое дыхание, Русский snorkлинг»
13. Дыхание, движение, психофизическая тренировка по Динейко
14. Использование упражнений зрительной гимнастики в режиме дня
15. Применение дыхательных практик в деятельности педагога по физической культуре.
16. Волновой тренажер Агашина в практике образовательных учреждений.
17. Основные эффекты при работе с тренажером Агашина
18. Гимнастика гипербореев Николая Кудряшова
19. Гимнастика волнования Евгения Багаева
20. ХА-ТХА волна, спиральная и боковая волна
21. Вибрационная гимнастика Гринштад, Шестеренникова
22. Метод Ключ Хасая Алиева.
23. Антистрессовая пластическая гимнастика Попкова в программа физкультурного образования

24. Методика проведения АПГ
25. Психогимнастика Чистяковой – основные методические положения
26. Пилатес как система коррекции ОДА
27. Пилатес в пожилом возрасте
28. Оборудование пилатес
29. Направления Пилатес
30. Фитбол на оздоровительных занятиях с лицами разного возраста
31. Фитбол как нестабильная опора
32. Методика растяжки на фитболе
33. GYROTONIC – комплексная система оздоровления
34. Оздоровительная система изотон
35. Изотоническая тренировка в структуре оздоровительных занятий

Примерная тематика рефератов

1. Анализ практического применения Метода «Ключ»
2. Волновой тренажер Агашина в практике педагога физической культуры
3. Гимнастика на фитболе для лиц пожилого возраста
4. Применение фитбола в оздоровительных занятиях различной направленности
5. Эффекты внедрения антистрессовой гимнастики Попкова.
6. Современные зрительные практики.
7. Средства оздоровительной гимнастики для укрепления мышц-стабилизаторов.
8. Применение дыхательных упражнений у дошкольников.
9. Звуковая дыхательная гимнастика.
10. Сравнительный анализ восточных практик.
11. Изотоническая гимнастика как способ сохранения и укрепления здоровья.
12. Новые направления оздоровительной гимнастики
13. Гимнастика на батуте
14. Инвентарь и оборудование для оздоровительной гимнастики
15. Пилатес в программах оздоровительного фитнеса

Примерная тематика комплексов упражнений

- пилатес, с целью решения коррекционных, оздоровительных и развивающих задач
- аэробика, с целью решения коррекционных, оздоровительных и развивающих задач
- волновая гимнастика, с целью решения коррекционных, оздоровительных и развивающих задач
- изотоническая гимнастика с целью решения коррекционных, оздоровительных и развивающих задач;

Примерная тематика презентаций

1. Пилатес балет

2. Волновые тренажеры.
3. Вибрационные платформы
4. Психо-гимнастика чистяковой
5. Метод «Ключ»
6. Изучение комплекса антистрессовой гимнастики Попкова
7. Оздоровительная система Поля Брега,
8. Оздоровительная система Николая Амосова,
9. Оздоровительная система Порфирия Иванова.
10. Зрительная гимнастика с Офтальмотренажерами
11. Прана –Йога
12. Йога кидс
13. Джуккари
14. Гимнастика в гамаках
15. Батутная гимнастика
16. Джампинг

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля реферат, комплекс упражнений, презентация

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	- обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - 3-е изд. - М. : КноРус, 2019. - 312с. – Текст: непосредственный.
2. Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой : учебное пособие / В. А. Гриднев, В. П. Шибкова, Е. В. Голякова [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, 2019. — 81 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99762.html>
3. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. — 112 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106358.html>

6.2. Дополнительная литература:

1. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74262.html>
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов . — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 173 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/471620>
3. Куршев, А. В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 212 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100691.html>
4. Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами йоги : учебное пособие. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 81 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107082.html>
5. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74279.html>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
- <http://orel.rsl.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
- <http://Publ.lib.ru/ARC> – Универсальная библиотека электронных книг.

<http://www.fitness-aerobics.ru/>

<http://seeactive.by/>
<http://www.msk.samopoznanie.ru/instructor/nikolay-kudryashov/>
<http://agashin.ru/>
<http://www.fizkult-ura.ru/>
<http://akkord-spb.ru/>
<http://www.pilates.net.ru/>
<http://www.antistressapg.ru/>
<http://dyhanie3.ru/>
<http://www.strelnikova.ru/>
<http://www.buteykomoscow.ru/>
<http://www.shatalova.ru/>
<http://www.rrecord.ru/>
<http://www.samrazvitie.ru/relaksatsia.html>
<http://www.yoga.ru/>
<http://edu.dvgups.ru/METDOC>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru pravo.gov.ru
www.edu.ru

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием .
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.