

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.07.2025 12:21:05

Уникальный идентификатор документа:

6b5279da4e034bffa679172803da5b78359a69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

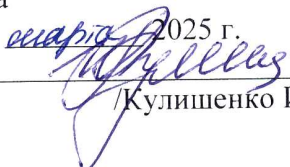
Факультет физической культуры и спорта

Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано

деканом факультета физической культуры и спорта

«19» марта 2025 г.

  
/Кулишенко И.В./

### Рабочая программа дисциплины

Оздоровительные системы гимнастики

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация

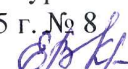
Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры и спорта

Протокол «19» марта 2025 г. № 8

Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных  
оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Протокол от «26» февраля 2025 г. № 7

Зав. кафедрой   
/Семенова С.А./

Москва  
2025

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) 2025

## 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         | 3              |
| Объем дисциплины в часах                     | 108            |
| Контактная работа:                           | 64,4           |
| Лекции                                       | 28             |
| Практические занятия                         | 36             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,4            |
| Зачет                                        | 0,4            |
| Самостоятельная работа                       | 28             |
| Контроль                                     | 15,6           |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет в 4 и 5 семестре.

#### 3.2.Содержание дисциплины

| Наименование тем дисциплины и их краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Кол-во часов |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Лекции       | Практические занятия |
| <b>(4 семестр)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                      |
| <b>Тема 1. Понятие – системы, ее отличительные признаки, функции, принципы. Классификация оздоровительной гимнастики</b><br>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            | 4                    |
| <b>Тема 2. Гигиеническая гимнастика</b><br>Понятие гигиенической гимнастики. Системы гигиенической гимнастики, Мюллера, Прошека, Шребера, Амосова, Брега, Иванова. Основные формы занятий, решаемые задачи и методические особенности их проведения.                                                                                                                                                                                                             | 2            | 4                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| <b>Тема 3. Базовые виды оздоровительной гимнастики</b><br>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, | 2        | 4         |
| <b>Тема 4 Дыхательные практики</b><br>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 снорклинг и другие.                                                                                                                                  | 2        | 4         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b> | <b>16</b> |

| <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Тема 1. Зрительные практики.</b><br>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.                                                                                                                                              | 2 | 2 |
| <b>Тема 2. Фитбол в реабилитации, рекреации и оздоровительной физической культуре.</b><br>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 |
| <b>Тема 3. Силовые оздоровительные практики для сохранения, укрепления и восстановления функций опорно-двигательного аппарата.</b><br>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 |
| <b>Тема 4. Волновая гимнастика.</b><br>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.<br>Выполнение упражнений с тренажером Агашина. Виды тренажерных устройств и методика работы с ними. Подбор тренажера в зависимости от задач и физиче- | 4 | 4 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| ских возможностей. Классификация физических упражнений. Методика проведения занятий. Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |    |
| <b>Тема 5. Психо-гимнастика</b><br>Понятие психо-гимнастики. Задачи антистрессовой гимнастики. Место антистрессовой гимнастики среди других видов двигательной активности. Программы физического воспитания и антистрессовая гимнастика. Психо-гимнастика Чистяковой. Методика Динейко, Метод «Ключ» Хасая Алиева. Антистрессовая гимнастика Попкова. Этапы освоения антистрессовой гимнастики. Практические занятия                                                            | 4  | 4  |
| <b>Тема 6. Восточные оздоровительные системы гимнастики</b><br>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 Тайцзи-цюань Йога Цигун. Практические занятия. | 2  | 2  |
| Итого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20 | 20 |

#### 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.<br>2. Методика проведения различных форм гигиенической гимнастики                                      | 4                | Подготовка реферата, подготовка презентации, разработка комплекса упражнений                | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, комплекс упражнений              |
| Базовые виды оздоровительной гимнастики | 1. Виды координационной гимнастики<br>2. Упражнения на растягивание<br>3. Методы расслабления                                                                                                   | 4                | Разработка комплекса упражнений                                                             | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Комплекс упражнений                       |
| Дыхательные практики                    | 1. Дыхательная гимнастика Виллунаса и Дурыманова<br>2. Дыхательные тренажеры: Тренажер фролова, самоздрав, новое дыхание, русский snorkлинг и другие<br>3. Дыхательная гимнастика Стрельниковой | 4                | Подготовка реферата, подготовка презентации, подготовка к проведению дыхательной гимнастики | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Презентация, реферат, комплекс упражнений |
| Зрительные практики                     | 1. Метод Бейтс-корбет<br>2. Зрительные тренажеры.<br>3. Компьютерные тренажеры для коррекции зрения<br>4. Школа Базарного                                                                       | 4                | Подготовка реферата, подготовка презентации                                                 | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация                      |

|                                                |                                                                                                                                                                                         |    |                                                                              |                                            |                                           |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
| волновая гимнастика, антистрессовая гимнастика | 1. Пилатес балет<br>2. Волновые тренажеры.<br>3. Вибрационные платформы<br>4. Психо-гимнастика чистяковой<br>5. Метод «Ключ»<br>6. Изучение комплекса антистрессовой гимнастики Попкова | 4  | Подготовка реферата, подготовка презентации                                  | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация                      |
| Силовая гимнастика                             | 1. Боди балет<br>2. GYROTONIC<br>3. Пилатес<br>4. Изотон                                                                                                                                | 4  | Подготовка реферата, подготовка презентации                                  | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация                      |
| Восточные оздоровительные системы гимнастики   | 1. Йога<br>2. Ци-гун<br>3. Тайцз- цуань                                                                                                                                                 | 4  | Подготовка реферата, подготовка презентации, разработка комплекса упражнений | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация, комплекс упражнений |
| ИТОГО                                          |                                                                                                                                                                                         | 28 |                                                                              |                                            |                                           |

## 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<br>2.Самостоятельная работа |
| ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения                                                                                           | 1.Работа на учебных занятиях<br>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<br>2.Самостоятельная работа |
| ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь                                                                                                           | 1.Работа на учебных занятиях<br>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<br>2.Самостоятельная работа |
| ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса                                                                                                                          | 1.Работа на учебных занятиях<br>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<br>2.Самостоятельная работа. | Знать:<br>- положения основных учений в области физической культуры.<br>- положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности.<br>- исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований.<br>Уметь:<br>- Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них.<br>- Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры.<br>Владеть:<br>- 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<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания комплекса упражнений |
|                         | Продвину-<br>тый         | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. | Знать:<br>- правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий<br>- приемы разработки учебных планов и программ<br>- способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок<br>- все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий<br>Уметь:<br>- Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры;<br>- проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры.<br>Владеть:<br>- осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей                                                                                                                                                           | Реферат, презентация, комплекс упражнений | Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания комплекса упражнений |

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

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

|                |                     |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                           |                                                                                                    |
|----------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОПК-9</b>   | <b>Пороговый</b>    | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование как метод исследования</li> <li>- метрологические требования к тестам</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в выборе тестов</li> <li>- определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП</li> <li>- выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование</li> <li>- обобщать, анализировать и воспринимать информацию</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта</li> <li>- Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся</li> <li>- алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения</li> <li>- технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Реферат, презентация, комплекс упражнений | Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания комплекса упражнений |
|                | <b>Продвину-тый</b> | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование как метод исследования</li> <li>- метрологические требования к тестам</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в выборе тестов</li> <li>- определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП</li> <li>- выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Реферат, презентация, комплекс упражнений | Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания комплекса упражнений |
| <b>ОПК- 14</b> | <b>Пороговый</b>    | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов.</li> <li>- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов методами отбора средств и методов спорта;</li> <li>- навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов.</li> <li>- Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации.</li> <li>- Методическим и консультационное обеспечение разработки (обновления) примерных или типовых образовательных программ, примерных рабочих программ.</li> </ul> | Реферат, презентация, комплекс упражнений | Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания комплекса упражнений |

|  |                          |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           |                                                                                                    |
|--|--------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Продвину-<br/>тый</b> | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа. | Знать:<br>- формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта<br>Уметь:<br>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте.<br>- Разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ физической культуры и спорта<br>Владеть:<br>- Разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях;<br>- 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<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания комплекса упражнений |
|--|--------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Описание шкал оценивания

### Шкала оценивания реферата

| Критерии                                         | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Новизна реферированного теста<br>10 баллов       | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений                                                                                                                                                                                                                       |
| Степень раскрытия сущности проблемы<br>10 баллов | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы |
| Обоснованность выводов<br>5 баллов               | Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Обоснованность выбора источников<br>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    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>                 |
| 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. Курьсь, И. Б. Павлов. - 3-е изд. - М. : Кнорус, 2019. - 312с. – Текст: непосредственный.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 176 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929>
3. 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>

### 6.2. Дополнительная литература:

1. Баженова, Н. А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе : учебное пособие. — Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2020. — 208 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102786.html>
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд. - М. : Кнорус, 2018. - 240с. – Текст: непосредственный.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник /под ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 335 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=376177>
4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 428 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>
5. 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>
6. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 242 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514700>
7. Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами йоги : учебное пособие. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 81 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107082.html>
8. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов . — Москва : Юрайт, 2023. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227>

### 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>  
Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>  
ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

## **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](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования  
[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

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 учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.