



Факультет	Физической культуры	
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин	
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование	
Направленность (профиль)	Физическая культура	
	Оздоровительные виды гимнастики	Б1.В.ДВ.12.02

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА
на заседании Ученого совета университета
протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительные виды гимнастики»

Трудоемкость: 3 зачетные единицы

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2015

Заведующий кафедрой

О.Б. Серёгина

Декан

А.Ю. Фролов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	3
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	5
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	5
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	5
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	6
6.3. 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	6
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.....	8
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	9
7.1. Основная литература	9
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	9
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	10
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	11
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	12
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	13
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....	14

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины «Прикладная гимнастика».

Планируемые результаты освоения образовательной программы (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);	<p><u>Выпускник знает:</u> виды документации и требования к планированию и проведению занятий по различным видам оздоровительной гимнастики с различными возрастными группами.</p> <p><u>Умеет:</u> организовывать и проводить занятия оздоровительной гимнастикой в соответствии с образовательными программами.</p>	в соответствии с учебным планом
обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК 1)	<p><u>Владеет:</u> методикой проведения различных комплексов гигиенических видов оздоровительной гимнастики.</p>	<p><u>Владеет:</u> методикой проведения различных комплексов гигиенических видов оздоровительной гимнастики.</p>

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Оздоровительные виды гимнастики» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана. Изучение дисциплины базируется на дисциплине: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Физическая культура», «Гимнастика», «Методика обучения гимнастике».

К началу изучения данной дисциплины студент должен владеть объемом знаний, умений и навыков по основным средствам гимнастики, методике проведения и обучения различным гимнастическим упражнениям.

Освоение данной дисциплины необходимо для качественной подготовки студентов ФФК к будущей профессиональной деятельности.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов/ за- четных единиц по формам обучения
	очная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108/3
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	22
в том числе:	
лекции с применением мультимедийных технологий	2
практические занятия	18
КСРС	2
Самостоятельная работа студента (всего)	86
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к практическим занятиям	80
Подготовка к зачету	6
Промежуточная аттестация в форме:	зачета

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование тем (разделов).	Количество академиче- ских или астрономиче- ских часов по видам учебных занятий			
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Другие виды учебных занятий	Самостоятель- ная работа обучающихся
Тема 1. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики	2			
Тема 2. Гигиеническая гимнастика		6		32
Тема 3. Аэробика		4		16
Тема 4. Шейпинг		4		16
Тема 5. Атлетическая гимнастика		4		16
КСРС			2	
Подготовка к зачету				6
ИТОГО: 108 часов	2	18	2	86

Тема 1. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики

Содержание темы:

1. Гигиеническая гимнастика
2. Лечебная гимнастика
3. Ритмическая гимнастика
4. Стретчинг-гимнастика
5. Шейпинг
6. Атлетическая гимнастика.

Тема 2. Гигиеническая гимнастика

Содержание темы:

1. Утренняя гимнастика (зарядка)
2. Вечерняя гимнастика

3. Вводная гимнастика
4. Физкультурная пауза

Тема 3. Аэробика.

Содержание темы:

1. Базовая аэробика.
2. Пилатес.

Тема 4. Шейпинг

Содержание темы:

1. Катаболическая тренировка в шейпинге.

Тема 5. Атлетическая гимнастика

Содержание темы:

1. Комплексы упражнений атлетической гимнастики

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Полякова И.В., Морозов В.Н. Гимнастика с методикой преподавания: электр. учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры. – Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2013. – 125с. Электрон.текст.дан. – 1 электрон. оптич. диск (CD-ROM). - № рег. свид. ФГУП НТЦ «Информрегистр» № 032-1300794 от 01.03.2013

2. Физическая культура: современные оздоровительно-развивающие фитнес-технологии / Под общ. ред. О. П. Панфилова. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2014. – 222 с.
Учебная работа по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики» осуществляется в форме лекций, практических занятий, самостоятельной работы.

Студенты самостоятельно изучают рекомендованную литературу, выполняют домашние задания в виде индивидуальных заданий.

Проверка знаний студентов проводится в течение всего периода обучения и изучения дисциплины. Оценка успеваемости определяется на основании данных текущей успеваемости и сдачи зачета.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1); способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1).

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Дескриптор компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Знания	видов документации и требований к планированию и проведению занятий по различным видам оздоровительной гимнастики с различными возрастными группами.	Отметка "отлично" выставляется, если в целом по дисциплине студент набрал от 81 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных за посещение занятий, выполнение заданий в рабочей тетради, устный опрос на занятии семинарского типа, контрольную работу, разработку проекта и экзамен)
Умения	организовывать и проводить занятия оздоровительной гимнастикой в соответствии с образовательными программами.	в соответствии с представленной ниже балльно-рейтинговой оценкой.
Навыки и (или) опыт деятельности	владения методикой проведения различных комплексов гигиенических видов оздоровительной гимнастики.	Отметка "хорошо" выставляется, если студент набрал от 61 до 80 баллов. Отметка "удовлетворительно" выставляется, если студент набрал от 41 до 60 баллов. Отметка "неудовлетворительно" выставляется, если студент набрал менее 41 балла.

6.3. 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

Тестовые задания

- Закончите формулировку: "Аэробные упражнения – это упражнения..."
 - максимальной интенсивности без использования кислорода, которые можно выполнять только в течение нескольких минут
 - с использованием крупных групп мышц, выполняемые непрерывно, длительный промежуток времени
 - выполняемые ритмично под музыку, продолжительное время при участии в работе больших мышечных групп
- Общие задачи занятий оздоровительной аэробикой
 - развитие силы мышц и гибкости
 - развитие выносливости и снижение жировой прослойки
 - развитие силы, гибкости, выносливости, снижение жировой прослойки, снятие стресса, улучшение координации
- Рекомендуемая частота занятий оздоровительной аэробикой
 - 1-2 раза в неделю
 - ежедневно
 - 4-5 раз в неделю
- Рекомендуемая интенсивность аэробной части занятия от МПК
 - 40-50%

- 75-90%
- 50-85%
- 5. Рекомендуемая продолжительность аэробной части занятия
 - 20-60 мин
 - 15-45 мин
 - 5-30 мин
- 6. Результаты разминки в аэробике
 - снижение ЧСС до нормальных значений
 - повышение внутренней температуры тела, увеличение эластичности мышц, сухожилий и связок, повышение ЧСС
 - увеличение ЧСС до целевого значения, увеличение потребности кислорода в минуту, снижение жировой прослойки
- 7. Рекомендуемые виды стретчинга для занятий аэробикой
 - статический, динамический
 - динамический, баллистический
 - баллистический, статический
- 8. Шейпинг как система тренировок создан в
 - 1992 г.
 - 1988 г.
 - 1982 г.
- 9. Катаболическая тренировка в шейпинге это
 - создание таких условий в организме с помощью физических упражнений и сбалансированного питания, при которых будет происходить снижение подкожного жира и (или) мышечной массы
 - занятия по реабилитации людей, имеющих физические недуги (остеохондроз, ожирение) и низкий уровень развития физических качеств
 - создание таких условий в организме, при которых происходят изменения в физическом состоянии занимающихся
- 10. Процент подкожного жира в теле женщины в соответствии с шейпинг-моделью равен
 - 16-22%
 - 20-28%
 - 18-24%
 - 15-25%
- 11. Какие виды тестирования проводятся в шейпинге
 - антропометрическое
 - физическое
 - психологическое
 - медицинское
- 12. Миометрический метод развития силы это —
 - работа мышц в уступающем режиме
 - мышечная работа в преодолевающем режиме
 - мышечная работа статического характера
- 13. Атлетизм это —
 - занятие силовыми упражнениями с целью развития (строения) мускулатуры тела
 - занятия физическими упражнениями, которые укрепляют сердце и легкие
 - силовое троеборье
- 14. Что является базовыми упражнениями в атлетической гимнастике —
 - система обязательных статических поз, выполняемых спортсменом отдельно, а также произвольных двигательных действий, связанных в общую композицию согласно правилам соревнований по атлетизму
 - упражнения с отягощениями, выполняемые с предельными или околопредельными весами для развития наиболее крупных мышц атлета
 - часть тренировочной программы спортсмена, направленная на проработку определенной

мышцы с целью более четкого выделения отдельных его пучков.

Вопросы к зачёту

1. Виды гимнастики оздоровительной направленности (краткий обзор применения различных видов гимнастики оздоровительной направленности в современной системе физического воспитания).

2. Шейпинг как вид ОВГ (история, методика, оздоровительные эффекты занятий данным видом).

3. Атлетическая гимнастика как вид ОВГ (история, методика, оздоровительные эффекты занятий данным видом).

4. Стретчинг как вид ОВГ (история, методика, оздоровительные эффекты занятий данным видом).

5. Аэробика как вид ОВГ (история, методика, оздоровительные эффекты занятий данным видом).

6. Ритмическая гимнастика как вид ОВГ (история, методика, оздоровительные эффекты занятий данным видом).

7. Медицинские показания и противопоказания занятий оздоровительными видами гимнастики.

8. Характеристика гигиенических видов гимнастики.

9. Как осуществляется медицинский контроль на занятиях аэробикой?

Самоконтроль на занятиях аэробикой.

11. Структура построения занятий аэробикой.

12. Как регулируется нагрузка при проведении различных частей занятия аэробикой?

13. Параметры оптимальной и допустимой максимальной нагрузки на занятиях аэробикой.

14. Особенности составления комплекса и подбор музыки на занятиях аэробикой.

15. Как осуществляется медицинский контроль на занятиях шейпингом?

16. Самоконтроль на занятиях шейпингом.

17. Структура построения занятий шейпингом.

18. Как регулируется нагрузка занятия шейпингом?

19. Особенности составления комплекса и подбор музыки на занятиях шейпингом.

20. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой.

21. Планирование и учет занятий атлетической гимнастикой.

22. Структура построения занятий атлетической гимнастикой.

23. Как регулируется нагрузка на занятиях атлетической гимнастикой?

24. Особенности составления комплекса на занятиях атлетической гимнастикой.

25. Утренняя гигиеническая гимнастика (определение, задачи, условия, варианты выполнения).

26. Вечерняя гигиеническая гимнастика (определение, задачи, условия, варианты выполнения).

27. Вводная гигиеническая гимнастика (определение, задачи, условия, варианты выполнения).

28. Физкультпауза (определение, задачи, условия, варианты выполнения).

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций
 1. *Посещение занятий.* В учебном плане по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики» предусмотрено 2 часа лекций, 18 часов практических занятий. 100%-ное их посещение студентом оценивается в **22 баллов**.

2. *Качество самостоятельной работы.*

Критериями оценивания работы студента являются:

- Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики - 5 б.

- Составление комплекса вечерней гигиенической гимнастики – 5 б.
- Составление комплекса физкультпаузы – 5 б.
- Составление комплекса вводной гимнастики – 5 б.
- Выполнение тестового задания – 0-28 б.

3. Максимальное количество баллов на зачете – **30 б.**

Максимальное количество баллов, набранное студентом на дисциплине - **100 баллов.**

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2008. — 192 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9143>.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Владос, 2014. — 447 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/96453>.

7.2. Дополнительная литература

1. Бодюков, Е.В. Научно-методические основы атлетической гимнастики оздоровительной направленности: монография / Е. В. Бодюков/ Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2006 - 179 с.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - Физическая культура / Г. П. Виноградов, М.: Советский спорт, 2009 - 327 с.
3. Гусев В.Т., Гусева Т.А. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: Спортивная гимнастика: Учебно-методическое пособие. – Тобольск: ТГПИ имени Д.И.Менделеева, 2006. – 48 с.
4. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: Методическое пособие/ Г.А.Зайцева.- М: Физкультура и спорт, 2007.- 104с.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
7. Настольная книга. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС для учителя физической культуры / Авт. Сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. –2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
8. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. - Тривант Лтд. — Троицк, 2000. - 60 с.
9. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. — М.: Коммерческие технологии, 2001. -316 с.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

– Электронно-библиотечная система «*Университетская библиотека онлайн*»– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нанотехнологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языковедение и ли-

тературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>

– Электронно-библиотечная система «*Национальный цифровой ресурс «Рукопт»*»– учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. [http:// www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

– Электронно-библиотечная система ЭБС «*ЮРАЙТ*»– более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ. [http:// www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

Доступ к электронным журналам:

– Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «*Ист Вью*»–электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограниченный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

– Научная электронная библиотека «*eLIBRARY.RU*»–доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

– Научная электронная библиотека «*КИБЕРЛЕНИНКА*»– научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

– *Электронные ресурсы издательства Springer* –

• зарубежные научные [журналы](#) Springer Journals (1832-2011 гг) и [книги](#) (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>.

• полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний [Springer Journales](#), <http://npg.com>.

– Полнотекстовый [архив](#) ведущих западных научных журналов на российской платформе **НЭИКОН**.

Журналы издательства [Annual Reviews](#)

Журналы издательства [Cambridge University Press](#)

Журналы издательства [Oxford University Press](#)

Журналы издательства [The Institute of Physics](#)

Цифровой архив журналов издательства [Royal Society of Chemistry](#)

Цифровой архив журнала [Nature](#) (1869 - 2011 гг)

Цифровой архив журнала [Science](#) (1880 - 1996 гг)

Журналы издательства [SAGE Publications](#)

Цифровой архив журналов издательства [Taylor&Francis](#)

Цифровой архив журналов издательства [Wiley](#)

Неограниченный доступ к 2 361 научному журналу. <http://archive.neicon.ru>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятие 1. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики

План:

1. Характеристика гигиенической гимнастики
2. Характеристика лечебной гимнастики
3. Характеристика ритмической гимнастики
4. Характеристика стретчинг-гимнастики
5. Характеристика шейпинга

6. Характеристика атлетической гимнастики**Занятие 2. Утренняя гимнастика (зарядка). Вечерняя гимнастика****План:**

1. Задачи, условия, варианты выполнения.
1. Методика проведения УГГ.
2. Методика проведения ВГГ.

Занятие 3. Вводная гимнастика**План:**

1. Задачи, условия, варианты выполнения.
2. Методика проведения.

Занятие 4. Физкультурная пауза**План:**

1. Задачи, условия, варианты выполнения.
2. Методика проведения.

Занятие 5-6. Аэробика.**План:**

1. Задачи, условия, варианты выполнения.
2. Выполнение комплекса базовой аэробики.
3. Выполнение комплекса пилатеса.

Занятие 7-8. Шейпинг.**План:**

1. Задачи, условия, варианты выполнения.
2. Выполнение комплексов катаболической тренировки.

Занятие 8-9. Атлетическая гимнастика.**План:**

1. Задачи, условия, варианты выполнения.
2. Выполнение комплексов АГ на различные группы мышц.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);

- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);

- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и практических занятий);

- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);

- среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.

5. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

6. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

1. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, оборудованные мультимедийными средствами обучения.

2. Гимнастический зал учебного корпуса №2 со специальным оборудованием: музыкальный центр, аудио-диски, гимнастические снаряды, гимнастическое оборудование, маты.

3. Компьютерные классы с доступом в Интернет, в том числе к электронно-библиотечной системе.

4. Аудитории для самостоятельной работы студентов, оснащенные компьютерной техникой, имеющей доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной информационно-образовательной среде ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовскому сетевому окружению.

12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики».

В результате освоения дисциплины студент должен приобрести:

знания видов документации и требований к планированию и проведению занятий по различным видам оздоровительной гимнастики с различными возрастными группами.

умения организовывать и проводить занятия оздоровительной гимнастикой в соответствии с образовательными программами.

опыт владения методикой проведения различных комплексов гигиенических видов оздоровительной гимнастики.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Оздоровительные виды гимнастики» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана. Изучение дисциплины базируется на дисциплине: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Физическая культура», «Гимнастика», «Методика обучения гимнастике».

К началу изучения данной дисциплины студент должен владеть объемом знаний, умений и навыков по основным средствам гимнастики, методике проведения и обучения различным гимнастическим упражнениям.

Освоение данной дисциплины необходимо для качественной подготовки студентов ФФК к будущей профессиональной деятельности.

3. Объем дисциплины - 3 зачетные единицы.

4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

5. Разработчик: доцент кафедры ТМФКиСД Полякова И.В.

13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**2016-2017 учебный год**

В рабочую программу внесены изменения в части обновления состава лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, к которым должен быть обеспечен доступ обучающимся.

Решение Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 года.

2017-2018 учебный год**Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.
3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.
4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.
6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.
2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.
5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.
6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.
7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Разработчик:

Фамилия, имя, отчество	Учёная степень	Учёное звание	Должность
Полякова И.В.	к.п.н.	доцент	Доцент каф. ТМФКиСД