Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валерий Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.01.2025 12:19:53
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fe4387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
_____ /И.П. Черная/
«19» 06 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Гимнастика

Направление подготовки (специальность) **31.05.01 Лечебное дело**
(код, наименование)

Форма обучения очная
(очная, очно-заочная (вечерняя), заочная)

Срок освоения ОПОП 6 лет
(нормативный срок обучения)

Кафедра Физической культуры и спорта

Владивосток, 2020

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:
1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности)
31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета)

утвержденный Министерством образования и науки РФ № 95 «09» февраля 2016г

2) Учебный план по специальности **31.05.01 Лечебное дело**
утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «15» мая 2020г., Протокол № 4.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» для специальности **31.05.01 Лечебное дело** одобрена на заседании кафедры «Физической культуры и спорта»

от «29» мая 2020г. Протокол № 9/1.

Заведующий кафедрой _____ Каерова Е.В.
(Ф.И.О.)

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» одобрена УМС по специальности **31.05.01 Лечебное дело**

от «09» июня 2020г. Протокол № 4.

Председатель УМС _____ Грибань А.Н.

Разработчики:

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент	_____	Каерова Е.В
Доцент	_____	Шестёра А.А.
Доцент	_____	Степанова И.С.
Доцент	_____	Стурова Е.В.
Доцент	_____	Прииймак Н.В.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью «Элективного курса по физической культуре и спорту Гимнастика»- является формирование физической культуры личности, гармоничное развитие функций организма, способности направленного использования средств гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие формированию всестороннего развития организма, поддержание работоспособности, предотвращение негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий для здоровья на протяжении всего обучения.
2. Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях и рационального использования их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
4. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
5. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
6. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП университета

2.2.1. Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» реализуется в рамках базовой части Блока I в соответствии с ФГОС ВО, в объеме не менее 328 академических часов и является обязательной для освоения.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» формирует у обучающихся набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

2.2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Физическая культура и спорт, школьный курс

Знания: основные понятия в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни

Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Навыки: применения современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

Биология, школьный курс

Знания: строения, функций органов и их систем у человека.

Умения: находить и показывать в атласе анатомии мышцы, кости, сосуды и нервы организма

человека.

Навыки: использования анатомических знаний в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом.

Безопасность жизнедеятельности, школьный курс

Знания: понятийно-терминологический аппарат в области безопасности; классификацию и характеристику основных опасностей, возникающих в повседневной жизни и правила безопасного поведения; принципы оказания первой помощи.

Умения: идентифицировать основные опасности и риски среды обитания человека.

Навыки: первой медицинской помощи при травмах с использованием подручных средств

2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

2.3.1. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины:

- медицинская;
- организационно-управленческая;
- научно-исследовательская

2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций

№	Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6	7
1	ОК - 6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность	использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Тесты Учебно-контрольные нормативы Творческое задание

2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника

2.4.1. Область профессиональной деятельности выпускника

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу по специальности **31.05.01 Лечебное дело** включает охрану здоровья граждан путем обеспечения оказания медицинской помощи в соответствии с установленными требованиями и стандартами в сфере здравоохранения.

Связь области профессиональной деятельности выпускников ОПОП ВО по специальности **31.05.01 Лечебное дело** с профессиональным стандартом утверждённым приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.03.2017г. № 293-н отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Связь ОПОП ВО с профессиональным стандартом

Направление подготовки/ специальность	Номер уровня квалификации	Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких)
31.05.01 Лечебное дело	7	Профессиональный стандарт «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 21.03.2017г. № 293-н

2.4.2. Объекты профессиональной деятельности выпускников,

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу специалитета, являются:

- физические лица (пациенты);
- население;
- совокупность средств и технологий, направленных на создание условий для охраны здоровья граждан**.**

2.4.3 Задачи профессиональной деятельности выпускников

- формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих;
- обучение пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья

2.4.4. Перечислить виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины :

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу специалитета:

- медицинская;
- организационно-управленческая;
- научно-исследовательская.

В соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.03.2017г. №293-н., задачами профессиональной деятельности выпускников является выполнение трудовых действий в рамках трудовых функций, представленных в таблице 2.

Таблица 2 – Трудовые функции врача - «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)»

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции
Код	Наименование	Уровень	Наименование

		квалификации	
А	Оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению в амбулаторных условиях, не предусматривающих круглосуточного медицинского наблюдения и лечения, в том числе на дому при вызове медицинского работника	7	Оказание медицинской помощи пациенту в неотложной или экстренной формах
			Проведение обследования пациента с целью установления диагноза
			Реализация и контроль эффективности медицинской реабилитации пациента, в том числе при реализации индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов, оценка способности пациента осуществлять трудовую деятельность
			Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения
			Ведение медицинской документации и организация деятельности находящегося в распоряжении среднего медицинского персонала

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		**Всего часов/ зачетных единиц**	**Семестры**					
			№ 1	**№ 2**	**№ 3**	**№ 4**	**№ 5**	**№ 6**
			часов	**часов**	**часов**	**часов**	**часов**	**часов**
1		2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		328	54	54	54	54	54	58
Практические занятия (ПЗ),		216	36	36	36	36	36	36
Самостоятельная работа студента (СРС)в том числе:		112	18	18	18	18	18	22
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	-	-	З	-	З	-	З
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	328	54	54	54	54	54	58
	ЗЕТ		-	-	-	-	-	-

3.2.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

п/№	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Темы разделов
1	2	3	4
1.	ОК-6	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	Воспитание физических качеств: выносливости (общей и специальной), скорости, гибкости, силы, координации).
2.	ОК-6	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	Основные элементы гимнастических технологий Степ-аэробика. Классическая аэробика. Функциональная тренировка (тренинг). Фитбол-гимнастика Гимнастика пилатес. Гиревая гимнастика. TRX- гимнастика. CORE-гимнастика. BOSU-гимнастика. Миофасциальный релиз

3.2.2. Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля

№	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
2.	1	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
3.	2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
4.	2	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
5.	3	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы Творческое задание
6.	3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
7.	4	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
8.	4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
9.	5	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
10.	5	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача

11.	6	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			20	12	32	Тестирование Учебно-контрольные нормативы Творческое задание
12.	6	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			16	10	26	Тестирование Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
ИТОГО:					**216**	**112**	**328**	

3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

Не предусмотрено

3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

Практический раздел: Гимнастика

п/№	Название тем практических занятий учебной элективной дисциплины	Часы
1	2	3
	1 семестр	
1.	***Техника безопасности*** при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, различных балансировочных платформ и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей).	2
2.	***Классическая аэробика.*** Техника выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Стретчинг.	8
3.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).	2
4.	***Степ-аэробика***. Техника выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Комплексы упражнений для развития силы с использованием резиновых амортизаторов, стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверни сь»). ОФП.	10
5.	***Функциональная тренировка (тренинг)***. Техника выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»). Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП.	6
6.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
7.	***Фитбол-гимнастика***. Техника выполнения упражнений на фитболе: равновесие, прыжковые упражнения, силовой направленности (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа). Развитие координационной способности. Эстафеты («Эстафета сидя на фитболе», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). ОФП.	4

8.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	2семестр	
9.	***Техника безопасности*** при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, различных балансировочных платформ и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей).	2
10.	***Классическая аэробика.*** Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Стретчинг.	8
11.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).	2
12.	***Степ-аэробика***. Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Комплексы упражнений для развития силы с использованием резиновых амортизаторов, стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверните»). ОФП.	6
13.	***Функциональная тренировка (тренинг)***. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»). Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП. Стретчинг.	6
14.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
15.	***Фитбол-гимнастика***. Совершенствование техники выполнения упражнений на фитболе: равновесие, прыжковые упражнения, силовой направленности (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа). Развитие координационной способности. Эстафеты («Эстафета сидя на фитболе», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). ОФП.	4
16.	***Гимнастика пилатес.*** Техника выполнения упражнений гимнастики-пилатес: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. ОФП.	4
17.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см);	2

	прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	
	Итого часов в семестре	**36**
	3 семестр	
18.	***Техника безопасности*** при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансировочной платформы BOSU и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей).	2
19.	***Классическая аэробика.*** Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Стретчинг.	6
20.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).	2
21.	***Степ-аэробика***. Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Комплексы упражнений для развития силы с использованием резиновых амортизаторов, бодибаров, набивных мячей. Стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»).	4
22.	***Функциональная тренировка (тренинг)***. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»). Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП. Стретчинг.	6
23.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
24.	***BOSU-гимнастика***. Техника выполнения упражнений на BOSU: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы BOSU. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы BOSU (на перевернутой). Эстафеты («Эстафета сидя на фитболе», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). Прыжки на скакалке. ОФП.	8
25.	***Гимнастика пилатес.*** Техника выполнения упражнений гимнастики-пилатес: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП.	4

26.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	4 семестр	
27.	***Техника безопасности*** при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансировочной платформы CORE и силового оборудования (гири, штанги, гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей).	2
28.	***Классическая аэробика.*** Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Стретчинг.	6
29.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).	2
30.	***Степ-аэробика***. Совершенствование техники выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверните»).	4
31.	***Гиревая гимнастика***. Техника выполнения упражнений с гирей. Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват. Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение. Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг.	6
32.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
33.	***CORE-гимнастика***. Совершенствование техники выполнения упражнений на CORE: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы CORE. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы CORE.	8

	Эстафеты («Эстафета со скакалкой», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). Прыжки на скакалке. ОФП.	
34.	***Гимнастика пилатес.*** Совершенствование техники выполнения упражнений гимнастики-пилатес: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП.	4
35.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	5 семестр	
36.	***Техника безопасности*** при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансировочной платформы CORE, BOSU, TRX и силового оборудования (гири, штанги, гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей).	2
37.	***Классическая аэробика.*** Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со скакалкой: техника прыжков с высоким подъемом колена, прыжок с разведением ног, прыжок с выносом ноги вперед, прыжок со скрещиванием ног. Стретчинг.	6
38.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).	2
39.	***Степ-аэробика***. Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверни́сь»).	4
40.	***Гиревая гимнастика***. Техника выполнения упражнений с гирей. Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват. Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение. Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы	2

	спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг.	
41.	***TRX- гимнастика.*** Техника выполнения выпадов, прыжков, подтягиваний, планки, складки. Техника выполнения прыжков с петлями и бега на месте. Техника отжиманий, держась руками за петли. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг.	8
42.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
43.	***CORE-гимнастика***. ***BOSU-гимнастика.*** Совершенствование техники выполнения упражнений на CORE, BOSU: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы CORE, BOSU. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы CORE, BOSU (на перевернутой). Эстафеты («Эстафета со скакалкой», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). Прыжки на скакалке. ОФП.	4
44.	***Миофасциальный релиз.*** Техника воздействия на эластичные миофасциальные структуры посредством выполнения упражнений (использованием роллера, пенного валика, массажного мячика): катание стоп, икроножных мышц, квадрицепса, подвздошной кости, ягодичных мышц и т.д. Совершенствование техники выполнения ***упражнений гимнастики-пилатес с малым оборудованием***: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. Прыжки на скакалке. ОФП.	4
45.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	6 семестр	
46.	***Техника безопасности*** при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, балансировочной платформы CORE, BOSU, TRX и силового оборудования (гири, штанги, гантелей, бодибаров, набивных мячей, утяжелителей).	2
47.	***Классическая аэробика.*** Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со скакалкой: техника прыжков с высоким подъемом колена, прыжок с разведением ног, прыжок с выносом ноги вперед, прыжок со скрещиванием ног. Подвижные игры. Стретчинг.	6
48.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).	2

49.	***Степ-аэробика***. Совершенствование техники выполнения шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Групповые пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Лови мяч», «Борьба за теннисный мяч», «Хоккей набивным мячом»).	4
50.	***Кроссфит гимнастика***. Принципы тренировки кроссфит. Сочетание аэробной и силовой нагрузки с высокой интенсивностью занятий. Упражнения легкой атлетики, плиометрика, гимнастика, игровые дисциплины, тренинг с собственным весом тела, гиревой спорт, штанга. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Прыжки на скакалке: с ногой назад, вверх, с выносом пятки, из стороны в сторону, с поворотом и др. Стретчинг.	2
51.	***TRX- гимнастика.*** Техника выполнения выпадов, прыжков, подтягиваний, планки, складки. Техника выполнения прыжков с петлями и бега на месте. Техника отжиманий, держась руками за петли. Совершенствование техники выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения. Стретчинг.	8
52.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	2
53.	***CORE-гимнастика***. ***BOSU-гимнастика.*** Совершенствование техники выполнения упражнений на CORE, BOSU: отжимания, приседания, ягодичный мост (подъем таза на одной ноге), берпи с босу, гиперэкстензия, складка, косые скручивания. Техника выполнения шагов, подскоков, прыжков с использованием платформы CORE, BOSU. Упражнения на развитие физических качеств с использованием нестабильной платформы CORE, BOSU (на перевернутой). Эстафеты («Эстафета в приседе», «Эстафета с передвижением в прыжках по кругу», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами, фитболами и др. предметами»). Прыжки на скакалке. ОФП.	4
54.	***Миофасциальный релиз.*** Техника воздействия на эластичные миофасциальные структуры посредством выполнения упражнений (использованием роллера, пенного валика, массажного мячика): катание стоп, икроножных мышц, квадрицепса, подвздошной кости, ягодичных мышц и т.д. Совершенствование техники выполнения упражнений ***гимнастики-пилатес с малым оборудованием***: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме.	4

	Прыжки на скакалке. ОФП.	
55.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**

3.2. 5. Лабораторный практикум

В соответствии с требованиями ФГОС ВО лабораторный практикум не предусмотрен.

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.3.1. Виды СРС

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4
1семестр			
1	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека	Изучение основной и дополнительной литературы Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям	18
		Итого часов в семестре	18
2 семестр			
2	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
3 семестр			
3	1. Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки 2. Дыхательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
4 семестр			
4	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Оздоровительные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
5 семестр			
5	1. Оценка физического развития человека	Дневник самоконтроля, заполнение таблиц,	18

	2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	
		Итого часов в семестре	**18**
6 семестр			
	1. Оценка физического развития человека (1-6 семестр) 2. Оценка функционального состояния человека(1-6 семестр)	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка к итоговому тестированию	22
		Итого часов в семестре	**22**
		Итого	**112**

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1.	**1**	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 3
				Творческое задание (Приложение 2, п.п.1,2)	2 задания	Приложение 2, п.п.1,2
2.	**1**	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 3
				Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
3.	2	ПК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 3
4.	2	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 3
				Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
5.	3	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 3
6.	3	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 3
				Творческое задание (Приложение 2, п.4 (1-3)	3 задания	Приложение 2, п.4(1-2)

7.	4	ПК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 3
8.	4	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 3
				Творческое задание (Приложение 2, п.4,5,6.7)	4 задания	Приложение 2, п.4,5,6,7
9.	5	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 3
10.	5	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 3
				Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
11.	6	ПК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 3
12.	6	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)	5 нормативов	Нормы оценки см Приложение 3
				Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7

3.4.2. Примеры оценочных средств:

для текущего контроля (ТК)	Учебно-контрольные нормативы Творческое задание: 1.Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие силы с использованием гири (штанги, набивного мяча, гантелей, бодибаров) из 10 элементов 2.Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие аэробной выносливости на основе классической аэробики (степ-аэробики, скакалки) из 10 элементов. 3.Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений различной направленности с использованием гиревой гимнастики из 10 элементов.

для промежуточного контроля (ПК)	Учебно-контрольные нормативы Творческое задание: 1.Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей с использованием нестабильных платформ CORE и BOSU из 10 элементов. 2. Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие гибкости с использованием упражнений гимнастики-пилатес из 10 элементов. 3. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление с использованием миофасциального релиза из 10 элементов.

3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.5.1. Основная литература

n/№	Наименование, тип ресурса[1]	Автор(ы) /редактор[2]	Выходные данные, электронный адрес[3]	Кол-во экз. (доступов)	
				В БИЦ[4]	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учеб. пособие	Н.В. Тычинин	Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html - Режим доступа: по подписке.	Неогр.д.	
2.	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	под общей редакцией А. А. Зайцева	2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/447870/p.9-71	Неограниченный доступ	
3.	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие	М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454861	Неограниченный доступ	

3.5.2. Дополнительная литература

n/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес[3]	Кол-во экз. (доступов)	
				В БИЦ[4]	На кафедре

1	2	3	4	5	6
4.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина.	Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/466072	Неограниченный доступ	
5.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие	Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева	Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425 – Библиогр.: с. 90. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
6.	Функциональная тренировка: спорт, фитнес	Б. Кафка, О. Йеневайн; худож. Е. Ильин.	Москва: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318 . –Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
7.	Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата	С. Ф. Бурухин.	3-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 240 с.- (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/401279	Неограниченный доступ	
8.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова	Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
9.	Атлетическая гимнастика. Методика обучения:	Л. С. Дворкин.	Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. —	Неограниченный доступ	

	учебное пособие для среднего профессионального образования		(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455330		

3.5.3 Базы данных, информационные справочные и поисковые системы

Ресурсы БИЦ

1.«Электронно-библиотечная система «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru/
2. Электронная библиотечная система «Букап» http://books-up.ru/
4. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» www.biblioclub.ru
5. Электронная библиотека авторов ТГМУ в Электронной библиотечной системе «Руконт» http://lib.rucont.ru/collections/89
6. Электронно-библиотечная система elibrary (подписка) http:// http://elibrary.ru/
7. Medline with Full Texthttp://web.b.ebscohost.com/
8. БД «Статистические издания России» http://online.eastview.com/
9.ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru/

Ресурсы открытого доступа

1. ГИС «Национальная электронная библиотека» НЭБ с виртуальным читальным залом диссертаций РГБ https://rusneb.ru/
2. Федеральная служба государственной статистики https://www.gks.ru/
3. «КонсультантПлюс» http://www.consultant.ru/
4. Институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/
5. Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/
6. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. http://www.vniifk.ru/
7. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. http://www.spbniifk.ru/
8. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. http://science.sportedu.ru
9. Сайт Миофасиального релиз https://bodymaster.ru/health/miofastsialnyij-reliz
10. Пилатес, миофасциальный релиз https://pilatesplus.studio/o-nas/blogi/joints/vs
11. Кроссфит https://fitnavigator.ru/trenirovki/programmy/krossfit-dlya-nachinayuschih.html
12. Кроссфит упражнения https://cross.expert/category/uprazhneniya
13. TRX - тренировка https://www.trxtraining.com https://www.youtube.com/channel/UCmvq2yNwDKF_Od0wyTcXTuw

3.5.4 Программное обеспечение

1. 7-PDFSplit&Merge
2. ABBY FineReader
3. Microsoft Windows 7
4. Microsoft Windows 10

3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа **№ 56-001** 1. Персональный компьютер DNS Porte – 1 шт. 2. Проектор SONY VPL-EX276 - 1 шт.	690002, Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 4, (56-001)

3. Экран Lumien - 1 шт. 4. Комплект учебной мебели на 72 посадочных места.	
Спортивный зал для проведения практических занятий **№ 31-013** 1.Скамейка гимнастическая, 2 м – 2 шт. 2.Скамейка - 4 шт. 3.Ворота м/ф 2*3, разборные, облегченные, профиль 80*40 мм, с сеткой м/ф – 1 шт. 4.Вышка судейская - 1 шт. 5.Кольцо баскетбольное амортизационное - 2 шт. 6.Кольцо баскетбольное d-450 мм -4 шт. 7.Стенка гимнастическая, 3,2*1,0 – 9 шт. 8.Стойка волейбольная универсальная со стаканами, механизм натяжения, пара - 1 шт, 9.Щит баскетбольный игровой, 10 мм, цельн. (180*105 см) - 2 шт 10.Мяч баскетбольный-7 шт 11.Мяч волейбольный-5 шт 12.Набор воланчиков –17 шт 13.Скакалка - 30 шт, 14.Ракетка для бадминтона – 12 шт. 15.Судейский столик - 3 шт. 16. Секундомер-3 шт	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Спортивный зал для проведения практических занятий **№ 31-016** 1.Ковер для самбо - 1 шт. 2.Теннисный стол - 3 шт. 3.Теннисная ракетка -15 шт. 4.Ограждение – 3 шт. 5.Скамья деревянная - 6 шт. 6.Стол письменный - 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-016)
Спортивный зал для проведения практических занятий **№ 31-001** 1.Беговая дорожка Housfit-1ш, 2.Велоэргометр-1шт, д 3.Стойка для приседания -1шт 4.Настенный кронштейн для скакалок- 1шт 5.Гиря 16 кг.- 5 шт 6.Гиря 8 кг.- 8 шт 7.Полусфера-15 шт 8.Тренажер “Topneo” athletic-1 шт, 9.Тренажер имитации лыжного бега BODY”-1ш, 10.Мини-штанга - 3шт, 11.Штанга для пауэрлифтинга 222,5кг- 1 шт 12.Штанга для аэробики, фитнеса(Бодипамп), комплект 19 кг- 5шт., 13.Скамья для жима горизонтальная – 1шт., 14.Гриф олимпийский L2200мм усиленный до 600 кг – 1шт., 15.Стойка для приседаний – 1шт. 16.Музыкальный центр Panasonik-sc-Vk680EE-K-2 шт., 17.Балансировочная доска Aerofit-20 шт., 18.Степ платформа Aerofit-20 шт 19.Стойка для гантелий-1шт.,	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)

20.Стойка для гимнастических палок-1 шт., 21.Штанга для аэробики-10 шт., 22.Гантели обрезиненные вес 0,5кг- 10 шт., 23.Гантели орезиненные вес 2кг- 10 шт., 24.Гантели орезиненные вес 1кг- 10 шт., 25.Гантели орезиненные вес 3кг- 10 шт. 26.Зеркала - 6 шт. 27.Стенка гимнастическая, 3,2*1,0- 2шт. 28.Цилиндр для пилатес -5 шт 29.Турник-брусья – 2шт 30.Стол письменный 2 шт 31.Шкафы для приборов- 2шт	
Спортивный зал для проведения практических занятий **№ 31-002** 1.Минисистема Sony GTK-XB7 чёрный 470 Вт, USB. BT - 1 шт. 2.Гимнастические мяч - 5 шт. 3.Гимнастическая палка вес 3 кг - 10 шт. 4.Гимнастическая палка вес 4 кг - 10 шт. 5.Гимнастическая палка вес 5 кг - 5 шт. 6.Медицинбол 6 кг – 5 шт. 7.Медицинбол 9 кг – 5 шт. 8.Мяч 3*6/6 - 14 шт. 9.Мяч гимнастический – 15 шт. 10.Эспандер ленточный - 3 шт. 11.Зеркала - 3 шт. 12.Обруч гимнастический 900 мм - 20 шт. 13.Обруч стальной утяжеленный 90см 1050г - 10 шт. 14.Лента для фитнеса -15 шт 15.Стол письменный - 1 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-002)
Специальное помещения для занятий шахматами **№ 31-013** 1.Конференц –стул –ISO – 9 шт. 2.Стол письменный - 6 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Специальное помещение (раздевалка) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка) № 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 4 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 2)
Специальное помещение (раздевалка) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка) № 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 2)
Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)

№ 31-001 1.Спирометр портативный СпиросС-100 - 1 шт. 2.Динамометр становый ДС-500 – 1 шт. 3.Динамометр ДК-100 – 1 шт. 5.Подставка - 4 шт. 6.Стол письменный - 1 шт. 7.Контейнер для мячей – 1 шт. 8.Шкафы для приборов – 5 шт.	
Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования **№ 31-013** 3.Конус 38 см – 32 шт. 5.Фишка разметочная – 1 шт. 6.Флажок для разметки поля набор - 1 шт. 7.Флаг – 15 шт. 8.Шкафы для приборов – 1 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Кабинет для самостоятельной работы студентов **№ 41-007** 1.Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест. 2. Персональные компьютеры (Моноблоки) «Lenovo Think Centre All-In-One M92z 23 - 10 шт. 3. Подключение к сети «Интернет» с доступом в электронно-образовательную среду ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.	690002, Приморский край, г. Владивосток, Океанский проспект 163, (41-007)

3.7 Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем.

7-PDF Split & Merge

ABBYY FineReader

Microsoft Windows 7

13.8. Образовательные технологии Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

Технология актуализации мотивационного потенциала образовательной среды – выполнение творческих заданий (составление комплексов упражнений для развития физических качеств, оценка функциональных состояний, ведение «Дневника самоконтроля»)
Технология обучения в сотрудничестве (умение работать сообща во временных командных группах, способность организовать совместную работу, понимать свою роль в качестве партнера) – подвижные игры: «Борьба за теннисный мяч», «Уверните», командные эстафеты. Метод групповой работы (в малых группах).
Технология работы с информацией (работа с различными информационными ресурсами, составление глоссария) Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

13.9. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

п/№	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин	
		7 семестр	11 семестр
		Гимнастика	
1	Общественное здоровье и здравоохранение, экономика здравоохранения	+	
2	Первичная и вторичная профилактика и реабилитация		+

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Обучение складывается из практических занятий (216 час.) и самостоятельной работы студента (112 час.), итого 328 час. Основное учебное время выделяется на практическую работу: повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, формированием устойчивого мотивационно - ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Практические занятия проводятся в виде учебных занятий по гимнастике в виде выполнения различных гимнастических технологий, общей физической подготовки, специальной подготовке и выполнения учебно-контрольных нормативов

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (работа в малых группах, выполнение творческих заданий, учебно-тренировочных заданий). Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 25% от аудиторных занятий.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для студентов и методические указания для преподавателей по всем разделам дисциплины в электронной базе кафедры.

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета и кафедры.

Исходный уровень физической подготовленности студентов определяется выполнением учебно-контрольных нормативов, текущий контроль усвоения предмета определяется выполнением творческих заданий и выполнением учебно-контрольных нормативов по овладению физическими качествами.

В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточный контроль общей физической и спортивно-технической подготовленности с использованием тестового контроля, проверкой практических умений, выполнением практических заданий

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

5.1.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

5.1.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.1.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

5.1.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

Приложение 1

Тестовые задания по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту
ГИМНАСТИКА

1. ***Классическая аэробика включает в себя:***
   а) беговые упражнения аэробного характера
   б) * гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.
   в) направление двигательной активности

2. ***Эффект гимнастических упражнений определяется прежде всего:***
   а) их формой
   б) темпом выполнения движений
   в) *их содержанием

3. ***Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:***
   а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
   б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
   в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

4. ***Как называется синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений бега, шагов, подскоков, танцевальных элементов без пауз и отдыха, выполняемых под музыкальное сопровождение***
   а) *классическая аэробика
   б) спортивная аэробика
   в) терраробика

5. ***Планка – это:***
   а) упражнение на координацию
   б) * это статическое упражнение на полу с упором на руки или предплечья
   в) упражнение на растяжку

6. ***Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:***
   а) *аэробика
   б) циклическая тренировка
   в) ритмическая гимнастика

7. ***Что такое аэробика:***
   а) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм
   б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организм
   в) *комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата

8. ***Кроссфит — это:***
   а) *программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из анаэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики
   б) многократное количество повторений в одном подходе, с небольшим рабочим весом.
   в) циклическая тренировка

9. ***Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается:***
   а) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме
   б) *систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
   в) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности

10. ***Миофасциальный релиз — это:***
   а) специальная техника повышения силовой выносливости
   б) специальные техники для повышения жизненного тонуса
   в) *одновременное мануальное воздействие и на мышцы, и на соединительную ткань, направленное на расслабление миофасциальных структур

11. ***Упражнения с использованием техники миофасциального релиза НЕ оказывают воздействия на:***
   а) работу нервной системы, работу мышечно-скелетной системы
   б) *работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы
   в) удаление лишней жидкости, позволяя уменьшить объем, лимфодренажный эффект

12. ***Методика миофасциального релиза показана при:***
   а) варикозном расширении вен
   б) заболеваниях сердечно-сосудистой системы
   в) *заболеваниях опорно-двигательного аппарата, хронических болевых мышечных синдромах

13. ***Какое гимнастическое упражнение представлено на рис.:***



   а) стойка на руках
   б) *планка на предплечьях
   в) стойка на предплечьях, ноги назад

14. ***Какое упражнение выполняет занимающийся на рис.:***



а) *берпи
б) присед, планка и прыжок
в) отжимание и прыжок

15. Какие упражнения не способствуют развитию аэробной выносливости:
а) прыжки со скакалкой
б) беговые упражнения
в) *упражнения стретчинга

16. При самостоятельных занятиях степ-аэробикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:
а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) *по частоте сердечных сокращений

17. Отсутствие разминки во время занятий чаще всего приводит к:
а) улучшению спортивного результата
б) *травмам
в) экономии сил

18. Швунги – это:
а) упражнение из классической аэробики
б) переменный бег по пересеченной местности самочувствию
в) *одно из базовых упражнений тяжелой атлетики и кроссфита. Оно подразумевает силовое выталкивание штанги из разных позиций

19. TRX (total body resistance exercise) — это:
а) тренажерное устройство
б) *нейлоновые стропы с простым механизмом для регулировки длины, круглыми ручками для ладоней и петлями для ног
в) балансировочный тренажер

20. Фитбол-гимнастика — это:
а) *занятия на больших и упругих мячах
б) синоним силовой гимнастики
в) элемент базовой аэробики

21. Прыжки со скакалкой помогают развить:
а) ловкость
б) *выносливость
в) силу

22. Название BOSU обозначает:
a) полусфера.
b) нестабильная поверхность
c) *использование обеих сторон
d) нестабильная полусфера

23. Упражнение «русалочка» в пилатесе направлено на?
a) способствует развитию выносливости
b) * развивает баланс, укрепляет запястья
c) * укрепляет и растягивает мышцы рук и плеч, бедра и косые мышцы животе,

24. Какое тестовое упражнение позволяет определить уровень гибкости человека:

a) *наклон вперед из положения сидя
b) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
c) подъем туловища из положения лежа на спине

25. Для развития мышечной силы не используются:

a) упражнения с преодолением веса собственного тел
b) прыжки в длину, в высоту, в глубину
c) лазание по канату, шесту, лестнице
d) *наклоны туловища вперед, назад, в сторону

26. Средствами гимнастики являются:

a) формы контроля за процессом занятий гимнастики тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
b) * гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др.

27. Для улучшения гибкости используют:

a) упражнения кроссфит
b) *пилатес-гимнастику
c) *стретчинг
d) упражнения с гантелями

28. Пилатес — это?

a) занятия на больших и упругих мячах
b) * система физических упражнений (фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации после травм
c) выполнение гимнастических упражнений под музыку

29. Степ-аэробика — это

a) разновидность силовой аэробики, совмещение силовых упражнений с современной зажигательной музыкой, задающей быстрый темп и ритм движения.
b) *низкоударная кардио-тренировка, в основе которой лежат простые хореографические движения на специальной возвышенности
c) физические упражнения, предназначенные для различных групп мышц и вовлекают в движение два или более суставов (или пары суставов)

30. Медбол – это:

a) специальный мяч большого диаметра и низкой степени натяжения поверхности, используемый для усложнения обычных упражнений
b) * тяжелый набивной мяч, используемый для повышения уровня нагрузки
c) специальный мяч для выполнения упражнений пилатес-гимнастики

Приложение 2

Творческое задание №1

Задание по обзору Интернет-ресурсов.

Каталог Интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень Интернет-сайтов по различным направлениям гимнастических технологий. В каталоге необходимо отразить:

- титульный лист;

- тему (параграф, вопрос и пр.);
- название сайта;
- электронный адрес и дату обращения к источнику;
- краткое содержание Интернет-сайта (перечень вопросов, на которые можно получить ответы по данной теме / дисциплине и пр.)

Например:

Сайт по технике и методики выполнения упражнений по кроссфит https://fitnavigator.ru/trenirovki/programmy/krossfit-dlya-nachinayuschih.html (дата обращения 07.09.2015)

Творческое задание №2

Задание по обзору периодической литературы и профессиональных изданий (библиографического списка) по различным направлениям гимнастических технологий.

Результатом обзора периодической литературы является библиографический список.

Библиографический список – обязательный элемент любой научной работы – реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии, обзора, научного отчета. Список включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме или вопросу. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

Библиографический список, по сути, представляет собой упорядоченные библиографические описания работ, выполненные в соответствии с государственными стандартами. Для составления библиографического списка используется краткое библиографическое описание, состоящее только из обязательных элементов – выходных данных источника.

Например:

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для студентов М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 335 с.

Творческое задание №3

Задания по составлению глоссария по различным направлениям гимнастических технологий.

В понятиях концентрируются накопленные знания. Таким образом, воспроизведение определений этих понятий приобретает характер первоначальной ориентации в предмете. По каждому модулю дисциплины в качестве обязательной формы самостоятельной работы предусмотрено составления глоссария. Результат этой работы может служить полезным информационным ориентиром в последующей практической деятельности.

Краткие методические указания

Требования к оформлению глоссария по теме:

- титульный лист;
- словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 5 терминов);
- приведены примеры, свидетельствующие об общем владении ситуацией.

Например:

Берпи (бурпи) — это плиометрическое упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания

Планка – это статическое упражнение на полу с упором на руки или предплечья.

Творческое задание №4

Творческое задание по составлению комплекса физических упражнений (темы):

a) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие силы с использованием гири (штанги, набивного мяча, гантелей, бодибаров) из 10 элементов
b) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие аэробной выносливости на основе классической аэробики (степ-аэробики, скакалки) из 10 элементов.
c) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений различной направленности с использованием гиревой гимнастики из 10 элементов.
d) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей с использованием нестабильных платформ CORE и BOSU из 10 элементов.
e) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие гибкости с использованием упражнений гимнастики-пилатес из 10 элементов.
f) Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление с использованием миофасциального релиза из 10 элементов.

Творческое задание №5

Оцените работу своих основных функциональных систем

a) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.
b) Дайте им оценку.

Таблица 1.

Функциональные пробы	Данные до занятия	Данные после занятия	Динамика показателей	Краткая характеристика занятия
Проба Ромберга				
Проба Яроцкого				
Ортостатическая проба				
Клиностатическая проба				

Творческое задание №6

Проведите исследование функционального состояния своей системы внешнего дыхания

a) Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.
b) Выполните гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы.

Таблица 2

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Частота дыхания				
Проба Генчи				
Проба Штанге				
ЖЕЛ				

Творческое задание №7

Проведите анализ показателей самоконтроля

a) Заполните Дневник самоконтроля.
b) Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.
c) Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько).

Показатели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Содержание и время (физической)двигательной активности							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после двигательной (физической) активности							
Усталость на след. утро							
Желание заниматься							
Нарушение режима							

Приложение 3

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов ***основной*** группы

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,1	15,3
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	125	120	110	100
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+13	+10	+8	+6	+2
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	48	45	37	35	33

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,8
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	120	110	100	90
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	15	12	11	10	9
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+16	+14	+11	+9	+7
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	43	37	35	35	32

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов ***подготовительной*** группы

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	11,00	12,3	12,6	12,9	13,00

2.	Бег 100 м (сек)	20,3	20,6	20,9	21,3	21,6
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	225	215	200	205
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	25	20	15	10	6
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+5	+4	+3	+2	+1
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	35	30	25	20	15

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	20,00	20,5	21,00	21,5	22,00
2.	Бег 100 м (сек)	24,0	24,7	28,3	29,0	30,0
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	140	130
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	10	8	6	5	4
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+7	+6	+5	+4	+3
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	15	10