

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 18.01.2022 08:56:57

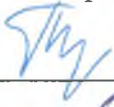
Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

  
/И.П. Черная/  
«21» 06 2019г.

## 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

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

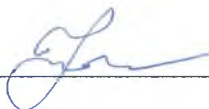
2) Учебный план по специальности 31.05.01 Лечебное дело

утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «22» марта 2019г.,  
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 «24» мар 2019г. Протокол № 12.

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 «11» июль 2019г. Протокол № 6.

Председатель УМС



Грибань А.Н.

**Разработчики:**

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент



Каерова Е.В

Доцент



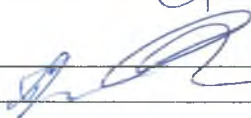
Шестёра А.А.

Доцент



Степанова И.С.

Доцент



Стурова Е.В.

Доцент

Приймак 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 компете нции	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)
<b>31.05.01 Лечебное дело</b>	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	
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>		328	54	54	54	54	54	58
Практические занятия (ПЗ),		216	36	36	36	36	36	36
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b> в том числе:		112	18	18	18	18	18	22
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	-	-	3	-	3	-	3
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	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/ №	№ компет енции	Наименование раздела учебной дисциплины	Темы разделов
1	2	3	4
1.	ОК-6	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	Воспитание физических качеств: выносливости (общей и специальной), скорости, гибкости, силы, координации).
2.	ОК-6	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	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	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
2.	1	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
3.	2	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
4.	2	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
5.	3	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы Творческое задание
6.	3	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
7.	4	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
8.	4	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
9.	5	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
10.	5	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача

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

### 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
<b>1 семестр</b>		
1.	<b>Техника безопасности</b> 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.	<b>Классическая аэробика.</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> челночный бег 3х10м (сек), бег 60 м (сек).	2
4.	<b>Степ-аэробика.</b> 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 быстрой реакцией: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»). ОФП.	10
5.	<b>Функциональная тренировка (тренинг).</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы по ОФП:</b> 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.	<b>Фитбол-гимнастика.</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>36</b>
<b>2семестр</b>		
9.	<b>Техника безопасности</b> 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.	<b>Классическая аэробика.</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> челночный бег 3x10 м (сек), бег 60 м (сек).	2
12.	<b>Степ-аэробика.</b> 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», «Увернись»). ОФП.	6
13.	<b>Функциональная тренировка (тренинг).</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы по ОФП:</b> 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.	<b>Фитбол-гимнастика.</b> 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.	<b>Гимнастика пилатес.</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см);	2

	прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>36</b>
<b>3 семестр</b>		
18.	<b>Техника безопасности</b> 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.	<b>Классическая аэробика.</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> челночный бег 3x10м (сек), бег 60 м (сек).	2
21.	<b>Степ-аэробика.</b> 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.	<b>Функциональная тренировка (тренинг).</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы по ОФП:</b> 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.	<b>BOSU-гимнастика.</b> 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.	<b>Гимнастика пилатес.</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>36</b>
<b>4 семестр</b>		
27.	<b>Техника безопасности</b> 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.	<b>Классическая аэробика.</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> челночный бег 3x10м (сек), бег 60 м (сек).	2
30.	<b>Степ-аэробика.</b> 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», «Увернись»).	4
31.	<b>Гиревая гимнастика.</b> 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 переключением 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы по ОФП:</b> 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.	<b>CORE-гимнастика.</b> 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.	<b>Гимнастика пилатес.</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>36</b>
<b>5 семестр</b>		
36.	<b>Техника безопасности</b> 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.	<b>Классическая аэробика.</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> челночный бег 3x10 м (сек), бег 60 м (сек).	2
39.	<b>Степ-аэробика.</b> 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», «Увернись»).	4
40.	<b>Гиревая гимнастика.</b> 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 переключением 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.	<b>TRX- гимнастика.</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы по ОФП:</b> 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.	<b>CORE-гимнастика. BOSU-гимнастика.</b> 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.	<b>Миофасциальный релиз.</b> 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 <b>упражнений гимнастики-пилатес с малым оборудованием:</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>36</b>
<b>6 семестр</b>		
46.	<b>Техника безопасности</b> 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.	<b>Классическая аэробика.</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы:</b> челночный бег 3x10м (сек), бег 60 м (сек).	2



49.	<b>Степ-аэробика.</b> 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.	<b>Кроссфит гимнастика.</b> 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.	<b>TRX- гимнастика.</b> 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.	<b>Учебно-контрольные нормативы по ОФП:</b> 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.	<b>CORE-гимнастика. BOSU-гимнастика.</b> 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.	<b>Миофасциальный релиз.</b> 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 <b>гимнастики-пилатес с малым оборудованием:</b> 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.	<i>Учебно-контрольные нормативы:</i> бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>36</b>

### 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
<b>1 семестр</b>			
1	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека	Изучение основной и дополнительной литературы Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям	18
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>18</b>
<b>2 семестр</b>			
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
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>18</b>
<b>3 семестр</b>			
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
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>18</b>
<b>4 семестр</b>			
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
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>18</b>
<b>5 семестр</b>			
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	
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>18</b>
<b>6 семестр</b>			
	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
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>22</b>
<b>Итого</b>			<b>112</b>

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

#### 3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/ п	№ семестр а	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)	<p>Учебно-контрольные нормативы</p> <p>Творческое задание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие силы с использованием гири (штанги, набивного мяча, гантелей, бодибаров) из 10 элементов</li> <li>2.Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие аэробной выносливости на основе классической аэробики (степ-аэробики, скакалки) из 10 элементов.</li> <li>3.Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений различной направленности с использованием гиревой гимнастики из 10 элементов.</li> </ol>
----------------------------	--

для промежуточного контроля (ПК)	<p>Учебно-контрольные нормативы</p> <p>Творческое задание:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей с использованием нестабильных платформ CORE и BOSU из 10 элементов.</li><li>2. Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие гибкости с использованием упражнений гимнастики-пилатес из 10 элементов.</li><li>3. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление с использованием миофасциального релиза из 10 элементов.</li></ol>
----------------------------------	---

### 3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.5.1. Основная литература

п/№	Наименование, тип ресурса <sup>1</sup>	Автор(ы) /редактор <sup>2</sup>	Выходные данные, электронный адрес <sup>3</sup>	Кол-во экз. (доступов)	
				В БиЦ <sup>4</sup>	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: <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html</a> - 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: <a href="https://biblioonline.ru/bcode/447870/p.9-71">https://biblioonline.ru/bcode/447870/p.9-71</a>	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 — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/454861">https://urait.ru/bcode/454861</a>	Неограниченный доступ	

#### 3.5.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес <sup>3</sup>	Кол-во экз. (доступов)	
				В БиЦ <sup>4</sup>	На кафедре
1	2	3	4	5	6

4.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие.	Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш	Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372</a> Библиогр.: – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483425</a> – Библиогр.: с. 90. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
6.	Функциональная тренировка: спорт, фитнес	Б. Кафка, О. Йеневайн; Е. Ильин.	Москва: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461318">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461318</a> . –Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
7.	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики: методические указания	составители Г. Р. Вичикова [и др.].	Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2019. — 24 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125219">https://e.lanbook.com/book/125219</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a> Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
9.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и	П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков	М.: Спорт, 2016. - 234 с. - ISBN 978-5-906839-79-4 - Текст: электронный // ЭБС	Неограниченный доступ	



	<p>обороне" (ГТО) - путь к здоровью и физическому совершенству</p>		<p>"Консультант студента": [сайт]. - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839794.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839794.html</a> - Режим доступа: по подписке</p>		
--	--	--	--	--	--

### 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](http://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://elibrary.ru/>
7. Medline with Full Text <http://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 Спортивного Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. <http://science.sportedu.ru>
9. Сайт Миофасциального релиза <https://bodymaster.ru/health/miofastsialnyij-reлиз>
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](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

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

<p>3. Экран Lumien - 1 шт. 4. Комплект учебной мебели на 72 посадочных места.</p> <p><b>Спортивный зал для проведения практических занятий</b> <b>№ 31-013</b></p> <p>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</p>	<p>690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)</p>
<p><b>Спортивный зал для проведения практических занятий</b> <b>№ 31-016</b></p> <p>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.</p>	<p>690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-016)</p>
<p><b>Спортивный зал для проведения практических занятий</b> <b>№ 31-001</b></p> <p>1. Беговая дорожка Housfit-1шт, 2. Велоэргометр-1шт, д 3. Стойка для приседания -1шт 4. Настенный кронштейн для скакалок- 1шт 5. Гири 16 кг.- 5 шт 6. Гири 8 кг.- 8 шт 7. Полусфера-15 шт 8. Тренажер “Torneo” athletic-1 шт, 9. Тренажер имитации лыжного бега BODY”-1шт, 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 Panasonic-sc-Vk680EE-K-2 шт., 17. Балансировочная доска Aerofit-20 шт., 18. Степ платформа Aerofit-20 шт 19. Стойка для гантелей-1шт.,</p>	<p>690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)</p>

<p>20.Стойка для гимнастических палок-1 шт.,  21.Штанга для аэробики-10 шт.,  22.Гантели обрезиненные вес 0,5кг- 10 шт.,  23.Гантели резиненные вес 2кг- 10 шт.,  24.Гантели резиненные вес 1кг- 10 шт.,  25.Гантели резиненные 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</p>	
<p><b>Спортивный зал для проведения практических занятий</b>  <b>№ 31-002</b>  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.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-002)</p>
<p><b>Специальное помещения для занятий шахматами</b>  <b>№ 31-013</b>  1.Конференц –студ –ISO – 9 шт.  2.Стол письменный - 6 шт.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-013)</p>
<p>Специальное помещение (раздевалка)  № 1  1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-001) (№ 1)</p>
<p>Специальное помещение (раздевалка)  № 2  1.Скамейка гимнастическая, 2м – 4 шт.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-001) (№ 2)</p>
<p>Специальное помещение (раздевалка)  № 1  1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-013) (№ 1)</p>
<p>Специальное помещение (раздевалка)  № 2  1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-013) (№ 2)</p>
<p>Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-001)</p>

<p>№ 31-001</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спирометр портативный СпиросС-100 - 1 шт.</li> <li>2. Динамометр становой ДС-500 – 1 шт.</li> <li>3. Динамометр ДК-100 – 1 шт.</li> <li>5. Подставка - 4 шт.</li> <li>6. Стол письменный - 1 шт.</li> <li>7. Контейнер для мячей – 1 шт.</li> <li>8. Шкафы для приборов – 5 шт.</li> </ol> <p><b>Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</b></p> <p>№ 31-013</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Конус 38 см – 32 шт.</li> <li>5. Фишка разметочная – 1 шт.</li> <li>6. Флажок для разметки поля набор - 1 шт.</li> <li>7. Флаг – 15 шт.</li> <li>8. Шкафы для приборов – 1 шт.</li> </ol> <p><b>Кабинет для самостоятельной работы студентов</b></p> <p>№ 41-007</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест.</li> <li>2. Персональные компьютеры (Моноблоки) «Lenovo Think Centre All-In-One M92z 23 - 10 шт.</li> <li>3. Подключение к сети «Интернет» с доступом в электронно-образовательную среду ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.</li> </ol>	<p>690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)</p> <p>690002, Приморский край, г. Владивосток, Океанский проспект 163, (41-007)</p>
--	---

### **3.7 Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине, 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», «Увернись», 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 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 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.

**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 тяжелой 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. Футбол-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:**

- а) полусфера.
- б) нестабильная поверхность
- с) \*использование обеих сторон
- д) нестабильная полусфера

**23. Упражнение «русалочка» в пилатесе направлено на?**

- а) способствует развитию выносливости
- б) \* развивает баланс, укрепляет запястья
- с) \* укрепляет и растягивает мышцы рук и плеч, бедра и косые мышцы живота,

**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 тела
- 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 методике 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							

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 3x10 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 3x10 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 3x10 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 3x10 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