

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Егорова Галина Викторовна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 13.10.2022 09:45:29
Уникальный программный ключ:
4963a4167398d8232817460cf5aa76d186dd7c25

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

(ГГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор



«21» июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.03.01 Использование нетрадиционных видов гимнастики на занятиях по
физической культуре

Направление подготовки:	44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль программы:	«Физическая культура»
Квалификация выпускника:	бакалавр
Форма обучения:	заочная

Орехово-Зуево
2022 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе с учебного плана 44.03.01 по направлению подготовки «Педагогическое образование», направленность (профиль): «Физическая культура», 2022 года набора.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель освоения дисциплины:

Целью учебной дисциплины «Использование нетрадиционных видов гимнастики на занятиях по физической культуре» является формирование у студентов компетенции, характеризующей способность проектировать и реализовывать индивидуальные образовательные траектории, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний, связанных с готовностью проектировать и реализовывать индивидуальные образовательные траектории, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- вооружение студентов комплексом специальных знаний, умений и навыков по применению методов и средств проектирования и реализации индивидуальных образовательных траекторий, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- формирование практико-ориентированных приемов по применению методов и средств проектирования и реализации индивидуальных образовательных траекторий, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины «Использование нетрадиционных видов гимнастики на занятиях по физической культуре» студент должен обладать следующими компетенциями:	Коды формируемых компетенций
Профессиональные компетенции	
Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3

Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1 Знать: основы формирования развивающей образовательной среды для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения; ПК-3.2 Уметь: использовать основы формирования развивающей образовательной среды для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения в профессиональной деятельности; ПК-3.3 Владеть: методами и средствами преподаваемых учебных предметов.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 «Использование нетрадиционных видов гимнастики на занятиях по физической культуре» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, модулю элективные дисциплины 03. Освоение учебной дисциплины основывается на изучении курсов «Методика обучения различным видам спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта». Формируемые знания и умения по дисциплине «Использование нетрадиционных видов гимнастики на занятиях по физической культуре» необходимы студентам для применения их практической работе, а также для последующей успешной подготовки и защиты ВКР.

4. Структура и содержание дисциплины.

Заочное обучение

Раздел/тема	Семестр	Всего час	Контактная работа (аудиторные)		СРС
			Лекции	ПЗ	
Тема 1. Западные нетрадиционные системы упражнений (шейпинг, стретчинг и.т.д), как одна из форм нетрадиционных видов гимнастики.	7	20	2	2	20
Тема 2. Восточные нетрадиционные системы упражнений (Йога, У-шу и.т.д), как одна из форм нетрадиционных видов гимнастике		20	2	2	18
Тема 3. Построение занятий по физической культуре с использованием нетрадиционных видов гимнастики		24	2	2	18
Тема 4. Планирование и контроль объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях нетрадиционными видами гимнастики		24		2	18
Тема 5. Особенности занятий нетрадиционными видами гимнастики на со студентами.		20		2	18
Промежуточная, аттестация - зачет		3			
ВСЕГО за учебный курс			108	6	10

Содержание дисциплины, структурированное по темам

ЛЕКЦИИ

Тема 1. Западные нетрадиционные системы упражнений (шейпинг, стретчинг и.т.д), как одна из форм нетрадиционных видов гимнастике.

История создания методик: шейпинг, каланетик, стретчинг и их развитие. Оздоровительный эффект и противопоказания использования нетрадиционных видов гимнастики. .

Тема 2. Восточные нетрадиционные системы упражнений (Йога, У-шу и.т.д), как одна из форм нетрадиционных видов гимнастике.

История создания методик: Йога, У-шу, Цигун и их развитие. Оздоровительный эффект и противопоказания использования нетрадиционных видов гимнастики.

Тема 3. Построение занятий по физической культуре с использованием нетрадиционных видов гимнастики

Структура и содержание нетрадиционных видов гимнастике на занятиях физической культуры.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практическое занятие 1.

Тема 1. Западные нетрадиционные системы упражнений (шейпинг, стретчинг и.т.д), как одна из форм нетрадиционных видов гимнастики.

Учебные цели:

1. Противопоказания к использованию нетрадиционных видов гимнастики (шейпинг, стретчинг и.т.д).
2. Оздоровительный эффект нетрадиционных видов гимнастики (шейпинг, стретчинг и.т.д).
3. Выяснить особенности нетрадиционных видов гимнастики (шейпинг, стретчинг и.т.д).

Практическое занятие 2.

Тема 2. Восточные нетрадиционные системы упражнений (Йога, У-шу и.т.д), как одна из форм нетрадиционных видов гимнастики.

Учебные цели:

1. Противопоказания к использованию нетрадиционных видов гимнастики (Йога, У-шу и.т.д).
2. Оздоровительный эффект нетрадиционных видов гимнастики (Йога, У-шу и.т.д).
3. Выяснить особенности нетрадиционных видов гимнастики (Йога, У-шу и.т.д).

Практическое занятие №3

Тема: 3. Построение занятий по физической культуре с использованием нетрадиционных видов гимнастики

Учебные цели:

1. Выяснить основные особенности вводной части урока нетрадиционных видов гимнастики.
2. Разобрать особенности проведения основной части урока нетрадиционных видов гимнастики.
3. Определить требования к проведению заключительной части урока по нетрадиционным видам гимнастики.

Практическое занятие 4

Тема:4. . Планирование и контроль объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях на занятиях нетрадиционными видами гимнастики

Учебные цели:

1. показать важность правильного планирования и распределения нагрузки на уроках нетрадиционных видов гимнастики (шейпинг, стретчинг и.т.д.)
2. показать важность правильного планирования и распределения нагрузки на уроках нетрадиционных видов гимнастики (Йога, У-шу и.т.д.)
3. показать важность правильного планирования и распределения нагрузки на уроках нетрадиционных видов гимнастики, для студентов имеющие, медицинскую специальную группу.

Практическое занятие 5

Тема 5. Особенности занятий на занятиях нетрадиционными видами гимнастики

1. Отличие форм западных нетрадиционных систем упражнений от восточных нетрадиционных систем упражнений
2. Влияние занятий шейпингом, стрейтчингом и т.д. на состояние систем организма
3. Влияние занятий Йога, У-шу и т.д на состояние систем организма

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Перечень основной литературы для самостоятельной работы

1. Пшеничникова, Г.Н. Аэробика в школе: учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2009. - 244 с.: ил.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274952>
2. Голякова Н. Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие - М., Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 145 с.
(https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426428&sr=1)
3. Безматерных, Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Н.Г. Безматерных, Г.П. Безматерных, Г.Н. Пшеничникова; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2009. - 134 с.: схем., ил.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277142>
4. Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике: учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с.: схем. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510>
5. Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. - 81 с.: табл., схем. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332>

Задания для реализации самостоятельной работы

Вопросы для самостоятельной проработки

Тема 1: Западные нетрадиционные системы упражнений (шейпинг, стретчинг и т.д), как одна из форм нетрадиционных видов гимнастики

Задание: Проработать дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Влияние отдельных аэробных и анаэробных упражнений на организм человека в форме нетрадиционных систем
2. Суть форм нетрадиционных видов гимнастике.
3. Особенности форм нетрадиционных видов гимнастике.
4. Особенности использования оздоровительной нетрадиционной гимнастике.
5. Стимулирующее влияние аэробных и анаэробных упражнений на организм человека в форме нетрадиционных систем.

Тема 2 Восточные нетрадиционные системы упражнений (Йога, У-шу и т.д), как одна из форм нетрадиционных видов гимнастике.

Задание: Проработать дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Влияние отдельных аэробных и анаэробных упражнений на организм человека в форме нетрадиционных систем
2. Суть форм нетрадиционных видов гимнастики.
3. Особенности форм нетрадиционных видов гимнастики.
4. Особенности использования оздоровительной нетрадиционной гимнастики.
5. Стимулирующее влияние аэробных и анаэробных упражнений на организм человека в форме нетрадиционных систем.

Тема: 3. Построение занятий по физической культуре с использованием нетрадиционных видов гимнастики

Задание: Проработать дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Особенности построения занятий по нетрадиционной гимнастики.
2. Основные особенности вводной части урока нетрадиционной гимнастики.
3. Особенности проведения основной части урока нетрадиционной гимнастики.
4. Основные требования к проведению заключительной части урока по нетрадиционной гимнастики.
5. Особенности нормирования нагрузок на уроке нетрадиционной гимнастики.
6. Структура составление плана - конспекта занятия по нетрадиционной гимнастики

Тема 4. Планирование и контроль объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях на занятиях нетрадиционными видами гимнастики

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Определить основные задачи самоконтроля на занятиях нетрадиционной гимнастики
2. Ознакомится с мерами безопасности на занятиях нетрадиционной гимнастики
3. Первая медицинская помощь при травмах на занятиях нетрадиционной гимнастики
2. Объяснить особенности планирования нагрузок на уроке нетрадиционной гимнастики.
3. Выяснить особенности аэробной часть занятия по оздоровительной нетрадиционной гимнастики.
4. Объяснить основные движения и терминологию нетрадиционной гимнастики.
5. Выяснить термины движений рук, используемые в нетрадиционной гимнастике.
6. Определить основные виды перемещений в нетрадиционной гимнастике.
7. Объяснить структуру примерных комплексов упражнений нетрадиционной гимнастики.

Тема 5. Особенности занятий на занятиях нетрадиционными видами гимнастики

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Выяснить особенности проведения занятий по системе у-шу.
2. Выяснить особенности проведения занятий по системе йога
3. Выяснить особенности проведения занятий по системе стретчинг
4. Выяснить особенности проведения занятий по системе шейпинг
5. Разработать комплекс для занятий по системе у-шу
6. Разработать комплекс для занятий по системе йога
7. Разработать комплекс для занятий по системе стретчинг

8. Разработать комплекс для занятий по системе шейпинг

Содержание самостоятельной работы

Тема 1-5.

Задание:

1. Составление терминологического словаря по дисциплине. Дать определение в письменной форме терминам и понятиям в области физической культуре и нетрадиционной гимнастики с обязательным указанием библиографической ссылки на источник, из которого определение было взято.
2. Разработка презентации по любой теме модуля на 15-17 слайдов, включающих схемы, графики, таблицы, рисунки, модели и прочий иллюстративный материал.

Требования к подготовке презентации:

1. Должна быть строго определена тема презентации.
2. Презентация должна включать от 10 до 17 слайдов. При этом следует помнить, что активно воспринимаются не более 5-7 слайдов.
3. Первый слайд должен содержать название презентации.
4. Слайды презентации должны содержать фактическую и иллюстративную информацию.
5. Фактическую информацию желательно подавать в виде схем, таблиц, кратких цитат и изречений.
6. Иллюстративная информация может быть в виде графиков, диаграмм, репродукций.
7. Презентация может содержать видео фрагмент продолжительностью до 3-5 минут, во многом дополняющий или иллюстрирующий ранее предложенную информацию.
8. Презентация должна представлять собой целостную логически связанную последовательность слайдов.
9. Обязательно последние слайды презентации должны подводить итог, делать вывод или наводить на самостоятельное размышление.
10. Использование презентации должно сопровождаться комментариями, которые должны дополняться или конкретизироваться содержанием слайдов. Фактическая информация слайдов не должна дублироваться устным выступлением или подменять его.

Тема 1-5.

Темы докладов

1. Современные направления нетрадиционной гимнастики.
2. У-шу.
3. Шейпинг.
4. Йога.
5. Оздоровительное влияние аэробных и анаэробных упражнений на организм человека.
6. Активизация и укрепление систем организма путем использования аэробных и анаэробных упражнений.
7. Стретчинг.
8. Цигун.
9. Степ-аэробика.
10. Танцевальная аэробика.
11. Аквааэробика.
12. Аэробика с элементами боевых видов спорта.
13. Каланетика.
14. Виды нетрадиционной гимнастики с силовой направленностью.
15. Анаэробная часть занятия по нетрадиционной гимнастики.

16. Аэробная часть занятия по нетрадиционной гимнастики.
17. Основные движения и терминология нетрадиционной гимнастики..
18. Методы проведения аэробной и анаэробной части занятия по нетрадиционной гимнастики.
19. Примерные комплексы упражнений в шейпинге
20. Примерные комплексы упражнений в йоге.
21. Упражнения для развития силовых способностей.
22. Силовые упражнения на занятиях цигун.
23. Силовые упражнения на занятиях у-шу
24. Упражнения стретчинга.

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации приведен в приложении.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Перечень основной литературы:

1. Черкасова И. В. Аэробика: учебно-методическое пособие - М., Берлин: Директ-Медиа, 2015 – 98 с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=344707&sr=1)
2. Морозова Л.В., Мельникова Т. И., Виноградова О.П. Классическая аэробика: учебное пособие; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАН-ХиГС. — Казань: Изд-во «Бук», 2017. — 102 с. ISBN 978-5-906873-93-4.
https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Klassicheskaya_aerobika.pdf)

Перечень дополнительной литературы:

1. Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. - 81 с.: табл., схем; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332> (06.05.2019).
2. Пшеничникова, Г.Н. Аэробика в школе : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2009. - 244 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274952> (06.05.2019).

8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем.

Все обучающихся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Аэробика» используются электронные образовательные ресурсы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС ГГТУ):

1. Тесты по дисциплине <http://dis.ggtu.ru/mod/resource/view.php?id=34276>
2. Глоссарий по дисциплине <http://dis.ggtu.ru/mod/resource/view.php?id=34359>
3. Презентация Тема 1. <http://dis.ggtu.ru/mod/resource/view.php?id=34357>
4. Презентация Тема 3. <http://dis.ggtu.ru/mod/resource/view.php?id=34358>

Современные профессиональные базы данных:

1. <http://sport.mos.ru/> - Департамент физической культуры и спорта города Москва
2. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
3. Международный паралимпийский комитет [http://www. paralympic.org/](http://www.paralympic.org/)
4. Международные спортивные федерации
http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
5. Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasf.org/>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
<http://lib.sportedu.ru/>
7. Федерация фитнес — аэробики России. <http://www.fitness-aerobics.ru/>
8. Всероссийская федерация спортивной аэробики. <http://xn--80aaadc9aeqwhffofgt6q8a.xn--p1ai/partners/45-partner-2.html>
9. Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике.
<http://www.fitness-aerobics.ru/vserossijskij-sorevnovaniya>

Информационные справочные системы:

Яндекс <https://yandex.ru/>

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование аудиторий	Оснащенность аудиторий	Перечень лицензионного программного обеспечения.

10. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Автор (составитель)



к.п.н., доцент кафедры физического воспитания /А.И.Сафронов/

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания от «21» июня 2022 г., протокол №10.



Зав. кафедрой

/И.Г.Максименко/

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»
(ГГТУ)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ,
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Б1.В.ДВ.03.01 Использование нетрадиционных видов гимнастики на занятиях по
физической культуре**

Направление подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль программы: «Физическая культура» »

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: Заочная

Орехово-Зуево

2022 г.

1.Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1 Знать: основы формирования развивающей образовательной среды для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения; ПК-3.2 Уметь: использовать основы формирования развивающей образовательной среды для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения в профессиональной деятельности; ПК-3.3 Владеть: методами и средствами преподаваемых учебных предметов.

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

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «зачтено» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «зачтено» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «незачтено» соответствует показателю «компетенция не освоена»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				
1	Тест (показатель компетенции «Знание»)	Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания	Оценка «Отлично» выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий. Оценка «Хорошо» выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий. Оценка «Удовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий. Оценка «Неудовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено менее 60 % заданий.
2	Реферат (показатель)	Продукт самостоятельной	Тематика рефератов	Оценка «Отлично»: используется основная

	<p>компетенции «Умение»)</p>	<p>работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p>	<p>литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Оценка «Хорошо»: использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной деятельности. Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д.- при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не носящие принципиального характера, работа корректно оформлена. Оценка «Удовлетворительно» - библиография ограничена, нет должного анализа литературы по проблеме,</p>
--	------------------------------	---	---

				<p>тема работы раскрыта частично, работа выполнена в основном самостоятельно, содержит элементы анализа реальных проблем. Не все рассматриваемые вопросы изложены достаточно глубоко, есть нарушения логической последовательности.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - не раскрыта тема работы. Работа выполнена самостоятельно, носит описательный характер, ее материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники</p>
3	Доклад (показатель компетенции «Владение»)	<p>Расширенное письменное или устное <u>сообщение</u> на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-конструкторских работ или разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу</p>	Тематика докладов	<p>Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие источники по проблеме, выводы четкие, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.</p> <p>Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.</p>

		специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет определить уровень владения основными положений дисциплины.		<p>Оценка «Удовлетворительно» - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем, материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники.</p>
4	Презентация (показатель компетенции «Умение»)	Работа, направленная на выполнение комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения учебных задач, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности и аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и	Тематика презентаций	<p>Оценка «Отлично» - содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, рассмотрены дискуссионные вопросы по проблеме, слайды расположены логично, последовательно, завершается презентация четкими выводами и полным списком использованной литературы.</p> <p>Оценка «Хорошо» - содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, но тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении презентации имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - содержание презентации не в полной мере соответствует</p>

		творческого мышления.		заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в расположении слайдов. Оценка «Неудовлетворительно» - презентация не соответствует заявленной теме, материал изложен непоследовательно, язык презентации не отражает научного стиля.
<i>Оценочные средства для проведения промежуточного контроля</i>				
5	Зачет	Контрольное мероприятие, которое проводится по окончании изучения дисциплины.	Вопросы к зачету	<p>«Зачтено»: знание теории вопроса, понятийно-терминологического аппарата дисциплины (состав и содержание понятий, их связей между собой, их систему); умение анализировать проблему, содержательно и стилистически грамотно излагать суть вопроса; владение аналитическим способом изложения вопроса, навыками аргументации.</p> <p>«Не зачтено»: знание вопроса на уровне основных понятий; умение выделить главное, сформулировать выводы не продемонстрировано; владение навыками аргументации не продемонстрировано.</p>

1.3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация

Вопросы к зачету

1. Оздоровительное значение нетрадиционной гимнастики, тренировка и контроль за нагрузкой.
2. Использование нетрадиционной гимнастики, на уроках физической культуры, тренировках, в быту.
3. Факторы влияющие на интенсивность занятий.
4. Простейшие шаги в шейпинге.
5. Элементы Рок-н-ролла в шейпинге.
6. Боди-балет, Классические танцы.
7. Стретчинг.
8. Аутогенная тренировка.- структура, проведение.
9. Использование музыки на уроках различной направленности.
10. Реализация дидактических принципов в обучении нетрадиционной гимнастики.
11. Темп и динамические оттенки музыки.
12. Построение музыкального произведения.
13. Учет возрастных особенностей в подборе упражнений.
14. История появления нетрадиционной гимнастики.
15. Цели, задачи, средства нетрадиционной гимнастики.
16. Музыка и ее значение.
17. Оздоровительная нетрадиционная гимнастика.
18. Условия для проведения занятий по нетрадиционной гимнастики.
19. Требования к профессиональным качествам инструктора.
20. Место проведения занятий нетрадиционной гимнастики.
21. Одежда для занятий нетрадиционной гимнастики.
22. Управление группой на занятиях нетрадиционной гимнастики.
23. Ударная нагрузка, классификация.
24. Базовые элементы шейпинга и стретчинга.
25. Урок нетрадиционной гимнастики. Травмобезопасность на занятии нетрадиционной гимнастики.
26. Виды оздоровительных программ.
27. Нетрадиционная гимнастика - как учебный предмет средних специальных учебных заведений.
28. Основные средства и методические особенности курса нетрадиционной гимнастики.
29. Организация и проведение нетрадиционной гимнастики
30. Учет возрастных, половых особенностей в подборе упражнений нетрадиционной гимнастики.
31. Детская нетрадиционная гимнастика.

Текущий контроль

Тестовые задания

1. Что такое аэробика? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).
2. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это..
А) аэробика
Б) черлидинг
В) акробатика
3. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...
А) стретчинг

- Б) черлидинг
- В) танец

4. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?

- А) Американцем К.Купером
- Б) Германцем В. Штраузером
- В) Бельгийцем П. Отле

5. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..

- А) марши
- Б) станты
- В) базовые шаги

6. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.

- А) Cross Б) Slide В) Twist Jump

7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

- А) фитнес-аэробика Б) аква-аэробика В) степ-аэробика

8. Поперечный и продольный, это виды...

- А) прыжков Б) шпагатов В) шагов

9. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это...

- А) переворот в сторону (колесо)
- Б) станты
- В) рондат

10. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это..

- А) база
- Б) пирамида
- В) стант

Тематика рефератов:

1. История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания.
2. Физиологический и биомеханический эффекты аэробного тренинга. Виды нетрадиционной гимнастики.
3. Основные регуляторы нагрузки в занятиях шейпинга, стретчинг, у-шу,йога и.т.д..
4. История развития нетрадиционной гимнастики в России.
5. Правила безопасности на занятиях нетрадиционной гимнастики. Основные типы повреждений и травм.
6. Исторические аспекты развития метода Пилатес. Характеристика основных принципов метода. Использование метода Пилатес в реабилитации.
7. Характеристик персональной тренировки, ее преимущества.Фазы и содержание персональной тренировки. Характеристика системы йога и ее использование в реабилитации.
8. Гигиенические условия проведения занятий по нетрадиционной гимнастики.
9. Стретчинг как средство развития гибкости.
10. Нетрадиционная гимнастика как вид массовой физической культуры.

11. История развития нетрадиционной гимнастики как вида спорта в России и за рубежом.
12. Современные методы создания соединений и комбинаций.
13. Средства гигиенического обеспечения на занятиях нетрадиционной гимнастики.
14. Тренажерные устройства и аэробные аксессуары на занятиях.
15. Нетрадиционная гимнастика - требования к выполнению упражнений и запрещенные элементы.
16. Современные направления оздоровительной нетрадиционной гимнастики.

Тематика докладов:

1. Степ-аэробика (танцевальная аэробика, силовая аэробика, спинбайк-аэробика, роуп-скиппинг, футбол-аэробика, шейпинг, пилатес, стретч-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика и др.) как современная система оздоровительной тренировки.
2. Современные методы создания соединений и комбинаций в избранном виде нетрадиционной гимнастики.
3. Материально-техническое обеспечение занятий избранным видом нетрадиционной гимнастики.
4. Физическая нагрузка на занятиях нетрадиционной гимнастики в общеобразовательной школе (в средних специальных учебных учреждениях, в вузе).
5. Разновидности аэробных классов.
6. Общие требования к осанке на учебных занятиях по нетрадиционной гимнастики.
7. Способы управления нагрузкой в занятиях нетрадиционной гимнастики.
8. Термины основных шагов и их разновидности, используемые в шейпинге. Методы разучивания связок; соединение блоков в комбинации.
9. Танцевальная аэробика.
10. Этапы обучения в нетрадиционной гимнастике.
11. Джаз-аэробика.
12. Элементы хип-хопа.
13. Рок-аэробика.
14. Резистабол.
15. Организация и проведение у-шу, цигун
16. Степ-аэробика.

Тематика презентаций:

Выполняется любая презентация, которая имеет связь с нетрадиционной гимнастикой.

Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Формируемая компетенция	Показатели сформированности компетенции	Типовое контрольное задание
ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения	ПК-3.1	Тестовые задания Вопросы к зачету
	ПК-3.2	Тематика рефератов Тематика презентаций
	ПК-3.3	Тематика докладов

средствами преподаваемых учебных предметов		
--	--	--