

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.
Астафьева**

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра(ы)-разработчик(и)

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Организация и деятельность секций по оздоровительной гимнастике

Направление подготовки:

44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность (профиль) образовательной программы:

«Физическая культура»

квалификация (степень):

Бакалавр

Красноярск 2017

Пояснительная записка

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины «Организация и деятельность секций по оздоровительной гимнастике» для подготовки обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавр), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426 (зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2016 г. № 40536), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550).

Дисциплина «Организация и деятельность секций по оздоровительной гимнастике» относится к вариативной части, к дисциплинам по выбору профессионального цикла ООП (Б.1.В.ДВ.06.02). Она определяет общее профессиональное образование специалиста в данной области, его знания, конкретную профессиональную направленность деятельности, взгляды, убеждения.

Настоящая программа по дисциплине составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;
- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки (специальностям)»;
- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

Данная дисциплина наряду с другими вариативными предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта с достаточно широким диапазоном: общеобразовательные школы, средние специальные и высшие учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва, различные спортивные клубы.

Центральное место в учебном плане подготовки бакалавра занимают профилирующие дисциплины, от качества освоения которых, существенно зависит становление профессионализма на этом этапе. Здесь большое значение имеет система объединения этих дисциплин с ориентацией на целостную профессиональную деятельность, как отдельная дисциплина должна выступать в качестве средства достижения этой цели.

Цикл дисциплины направлен на то, что бы вооружить студентов знаниями и навыками базовых средств физического воспитания, в частности гимнастики, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте будущей целостной профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается: *Направление подготовки: «Физическая культура» 44.03.01*
Бакалавр- 3 курс-6 семестр (зачет); 4 курс - 8 семестр (зачет).

Трудоёмкость дисциплины

На дисциплину выделяется 288 часов (8 З.Е.), в том числе 116 часов на аудиторные занятия, 136 часа на самостоятельную работу, 36 часов на контроль, форма контроля – экзамен.

Контроль результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов выполнения заданий, практических, самостоятельных работ, посещения занятий.

Итоговый контроль по дисциплине осуществляется в форме экзамена, на котором оценивается работа, выполняемая в течение семестра.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонд оценочных средств».

Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

- современное традиционное обучение (лекционно-семинарская система);
- интерактивные технологии (дискуссия);
- технология проектного обучения (кейс-метод);
- проблемное обучение.

Технологическая карта обучения дисциплине
«Организация и деятельность секций по оздоровительной гимнастике» (наименование дисциплины)
студентов ООП

44.03.01 Педагогическое образование, программа бакалавриата «Физическая культура»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

(укажите форму обучения)

(общая трудоёмкость 6 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	Лаб/п		
	216	18	-	18	36	144	
Раздел 1. Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика;	70	6		4	12	48	
Тема 1. Теоретическое содержание предмета		6				16	Конспектирование, устный опрос
Тема 2. Выполнение комплексов упражнений				2		16	Выполнение учебных комплексов упражнений.
Тема 3. Выполнение комплекса СФП				2		16	Выполнение тестовых заданий
Раздел 2. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг	74	6		8	12	48	
Тема1. Теоретическое содержание предмета		6				12	Конспектирование, устный опрос

Тема 2. Запись комплексов упражнений					12	Доклад с презентацией по заданной теме, Проверка конспекта.
Тема 3. Методика проведения отдельных частей занятия		4			12	Конспектирование методики проведения комплексов упражнений Выполнение учебных комплексов упражнений.
Тема 4. Методика проведения занятия в целом		4			12	Проведение комплексов упражнений
Раздел 3. Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика	72	6	6	12	48	
Тема1. Теоретическое содержание предмета		6			12	Конспектирование, устный опрос Доклад с презентацией по заданной теме,
Тема 2. Запись комплексов упражнений					12	Проверка конспекта.
Тема 3. Методика проведения отдельных частей занятия			2		12	Конспектирование методики проведения комплексов упражнений Выполнение учебных комплексов упражнений.
Тема 4. Методика проведения занятия в целом			4		12	Проведение комплексов упражнений
Зачет					36	

Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)

Самостоятельная работа проводится в соответствии с тематическим планом. Студенты получают задание самостоятельно изучить соответствующие темы учебной дисциплины и представить реферативный обзор литературы. Остальные студенты усваивают содержание данной темы без написания реферата. На аудиторных занятиях каждый из студентов выступает с кратким сообщением по заданной теме. Остальные студенты принимают активное участие в обсуждении темы. Контроль качества усвоения учебного материала по теме проводится в письменной форме с применением системы тестовых заданий.

Самостоятельная работа студентов осуществляется как во внеаудиторное время, так и в ходе занятий по дисциплине и включает в себя следующие формы:

- 1) Освоение лекционного и теоретического материала по изучаемым проблемам.
- 2) Работа с текстами: монографиями, учебниками, хрестоматиями, научными статьями.
- 3) Подготовка докладов и сообщений по теме.

Система текущего контроля включает:

- 1) Контроль посещения на занятиях и полнота лекционного материала.
- 2) Контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.
- 3) Контроль знаний, усвоенных в данном курсе производится в форме контрольных работ, контрольных вопросов, выполнения техники легкоатлетических упражнений на практических занятиях.

Для контроля самостоятельной работы студентов могут быть использованы разнообразные формы, методы и технологии контроля.

Формы: тестирование, практические задания, мини-сочинения, дискуссионные вопросы, защита творческих работ, рефераты, круглый стол, контрольные работы.

Методы контроля: семинарские занятия по всему учебному материалу, коллоквиумы по темам «Педагогическая культура специалиста по ФКиС» и «Спорт как специфическая среда жизнедеятельности и формирования личности», деловая игра «Личность учителя ФК - пример для подражания», практические работы по всем изучаемым темам, собеседования, итоговый зачет;

Технологии контроля: ситуативная, рейтинговая оценка, самооценка.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, указанного в учебных планах на аудиторные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов и проходит в письменной, устной или смешанной форме, с представлением конкретного продукта творческой деятельности студента. Результаты контроля самостоятельной работы студентов учитываются при осуществлении итогового контроля по дисциплине.

Общепедагогическими критериями оценки результатов организованной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала в аспекте компетенций;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление отчетного материала в соответствии с требованиями;

- творческий подход к выполнению самостоятельной работы;

Контрольная работа представляет реферативный обзор современной учебной и учебно-методической литературы по выбранной теме. В работе должен быть осуществлен сравнительный теоретический анализ знаний по рассматриваемой теме, имеющийся в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях с последующим обобщающим заключением по каждому разделу работы. Объем работы – не менее 15 страниц.

Выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Студенту разрешается контрольную работу по дисциплине связать с курсовой работой.

Структура контрольной работы:

- 1) план;
- 2) теоретический обзор учебно-методической литературы;
- 3) заключение;
- 4) список литературы.

План отражает структурные основные элементы (разделы работы), которые в своей совокупности раскрывают содержание темы контрольной работы.

В теоретическом обзоре подробно раскрываются основные положения по каждому разделу работы, представленные в анализируемых литературных источниках, выделяются общие моменты, имеющиеся противоречия и то особенное, что имеется в том или ином литературном источнике. В работе должен быть осуществлен реферативный обзор не менее 10 литературных источников, при этом в тексте должны обязательно содержаться ссылки на эти источники. Текст, заимствованный из литературных источников, должен быть представлен в форме цитирования, заключен в кавычки с указанием номера (ов) страниц, на которых он содержится в соответствующем литературном источнике.

В заключении отражаются основные результаты теоретического анализа последовательно по каждому разделу.

Список литературы составляется в соответствии с требованиями ГОСТа.

Требования к оформлению: Работа должна быть набрана в текстовом редакторе Microsoft Word, шрифт 14, поля сверху и снизу – 2,5 см, справа – 1,5 см, слева – 3 см, интервал – полуторный.

Методические указания по написанию рефератов

Цель реферата - проверка знаний студентов по основным разделам курса.

Новые технологии обучения, основанные на применении компьютеров, мультимедиа, аудиовизуальных материалов и т.д., позволяют значительно активизировать процесс овладения информацией, вовлекать студентов в работу по ее обработке, способствуют более глубокому освоению изученного материала. И все же основным, наиболее эффективным методом обучения была и остается работа с книгой. К сожалению, опыт показывает, что студенты, как правило, не умеют ориентироваться в сложной и многообразной литературе по гуманитарным наукам, самостоятельно извлекать нужную информацию и правильно оформлять ее. Это ведет к противоречию с постоянно возрастающими требованиями к учебному процессу.

1. Работа с книгой

В самостоятельной работе студентам приходится использовать литературу различных видов. Преподаватель помогает студентам в выработке навыков самостоятельного подбора необходимой литературы. При изучении гуманитарных дисциплин у студентов должно выработаться рационально-критический подход к изучаемым книгам и статьям. Он включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требует критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже полезно знать. Слова, сказанные десять или сто лет еще могут иметь важное значение.

Чтобы глубоко понять содержание книги, нужно уметь рационально ее читать. Предварительный просмотр книги позволит решить вопрос, стоит ли ее читать, (предварительный просмотр включает ознакомление с титульным листом книги, аннотацией, предисловием, оглавлением).

Совет здесь прост: оглавление продумывается как задание по воссозданию теста, при этом свои мысли необходимо фиксировать на бумаге. Развивается концептуальное мышление, умение мыслить образно и свободно.

При ознакомлении с оглавлением необходимо выделить главы, разделы, параграфы, представляющие для вас интерес, бегло их просмотреть, найти места, относящиеся к теме (абзацы, страницы, параграфы), и познакомиться с ними в общих чертах.

Следующий этап работы с книгой - прочтение выделенных мест в быстром темпе. Цель быстрого чтения - определить, что ценного в каждой части, к какому вопросу доклада или реферата имеет отношение информация и что с ней делать, как применить, чем дополнить.

К отличительным элементам книги относятся сведения об авторе и заглавие книги, ее типе или жанре, сведения об ответственности (редакторах, организациях, участвовавших в подготовке издания т.д.), выходные данные, аннотации. Эти сведения, расположенные обычно на титульном листе и его обороте, помогают составить предварительное мнение о книге. Глубже понять содержание книги позволяют вступительная статья, послесловие, комментарии, списки литературы.

Предисловие знакомит с событиями эпохи, другими трудами автора, а также содержит справочно-информационный материал. При чтении книги, снабженной комментариями и примечаниями, не следует пренебрегать и этими элементами аппарата.

Многие научные книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые повышают информационную ценность издания и дают читателям возможность подобрать дополнительную литературу по данной тематике.

Если издание включает большое число материалов, ориентироваться в них помогают специальные указатели.

Научно-справочный аппарат, при умелом его использовании, способствует более глубокому усвоению содержанию книги.

Отдельный этап изучения книги - ведение записи прочитанного. Существует несколько форм ведения записей - план (простой и развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект.

План, являясь наиболее краткой формой записи прочитанного, представляет собой перечень вопросов, рассматриваемых в книге или статье. Планом, особенно развернутым, удобно пользоваться при подготовке текста собственного выступления или статьи на какую-либо тему. Каждый пункт плана раскрывает одну из сторон избранной темы, а все пункты в совокупности охватывают ее целиком.

Более сложной и совершенной формой записей являются тезисы - сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Тезисы составляются после предварительного знакомства с текстом, при повторном прочтении. Они служат для сохранения информации в памяти и являются основой для дискуссии.

Аннотация - краткое изложение содержания - дает общее представление о книге, брошюре, статье. Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Реферирование литературы

Для всестороннего знакомства с литературой по избранной теме существенное значение имеет подготовка реферата. Реферат, понимаемый как изложение в письменной форме содержание книги, статьи, научной работы, создает возможность комплексно использовать приобретенные навыки работы с книгой, развивает самостоятельность мышления, умение анализировать явления действительности. Рефератом называют также доклады или письменные исследования на определенную тему, включающие критический обзор источников. В отличие от конспекта реферат требует несравненно большей творческой активности, самостоятельности в обобщении изученной литературы.

Рекомендуемый объем реферата - 20-25 страниц машинописного текста.

Академическая структура исследования такова:

1. Введение.
2. Глава 1. § 1, § 2.
3. Глава 2. § 1, §2.
4. Заключение.
5. Список использованной литературы.
6. Оглавление.

Названия работ, глав и параграфов не должны совпадать, название работы не должно быть громоздким (по возможности - от 3 до 5 слов).

Тему реферата предпочтительнее выбирать знакомую по ранее прочитанной литературе и представляющую интерес.

Важный этап работы над рефератом - отбор литературы. Затем составляется конкретный план, который согласуется с преподавателем. Завершающий этап - написание реферата на основе изучения и предварительной систематизации всех источников, повторного изучения собранного материала.

Схема подготовки реферата такова: чтение исходного текста - его анализ – выбор информативных фрагментов, их обобщение - создание нового текста (реферата), на последнем этапе производится синтезирование выделенной информации и завершается оформление текста реферата. Изложение должно быть цельным и логичным. Рассмотрение каждого пункта плана целесообразно завершать обобщением.

Содержание основных разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика;

Тема 1. Теоретическое содержание предмета

- История развития аэробики
- Структура, содержание и регулирование тренировочной нагрузки
- Особенности проведения занятий шейпингом для обучающихся различных возрастов.

Тема 2. Выполнение комплексов упражнений

Тема 3. Выполнение комплекса СФП

Тема 4. Выполнение комплексов упражнений

- Содержание каждой части урока.
- Способы проведения частей (каждой в отдельности) урока.

Раздел 2. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг

Тема 1. Теоретическое содержание предмета

- История развития шейпинга
- Структура, содержание и регулирование тренировочной нагрузки
- Особенности проведения занятий шейпингом для обучающихся различных возрастов.

Тема 2. Запись комплексов упражнений

- Записать комплекс упражнений без гантелей
- Записать комплекс упражнений в партере
- Записать комплекс упражнений с гантелями

Тема 3. Методика проведения отдельных частей занятия

- Задачи, решаемые в подготовительной, основной и заключительной части занятия.
- Содержание каждой части урока.
- Способы проведения частей(каждой в отдельности) урока.

Тема 4. Методика проведения занятия в целом

- Проведение комплекса упражнений без гантелей
- Проведение комплекса упражнений в партере
- Проведение комплекса упражнений с гантелями

Раздел 3. Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика

Тема 1. Теоретическое содержание предмета

- Структура, содержание и регулирование тренировочной нагрузки
- Возрастные основы силовой подготовки
- Тренажерные устройства
-

Тема 2. Запись комплексов упражнений

- Записать комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса
- Записать комплекс упражнений для мышц спины
- Записать комплекс упражнений для мышц ног
-

Тема 3. Методика проведения отдельных частей занятия

- Задачи, решаемые в подготовительной, основной и заключительной части занятия.

- Содержание каждой части урока.
- Способы проведения частей (каждой в отдельности) урока.

Тема 4. Методика проведения занятия в целом

- Проведение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса
- Проведение комплекса упражнений для мышц спины
- Проведение комплекса упражнений для мышц ног

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Наименование программы/ профиля	Количество зачетных единиц
«Организация и деятельность секций по оздоровительной гимнастике»	Бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Название программы: <i>Физическая культура</i>	8
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: «Теория и методика обучения базовым видам спорта»		
Последующие: «Теория и методика обучения базовым видам спорта»		

Входной КОНТРОЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	0	5
Итого		0	5

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1 Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Тестирование	2	3
	Выполнение комплексов упражнений	3	5
	Письменная работа в рабочей тетради	3	5
	Доклад с презентацией	3	5
	Выполнение комплекса СФП	3	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная неделя	2	3
Итого		16	26

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2 Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Конспекты лекций	2	4

	Доклад с презентацией по заданной теме	3	5
	Запись комплексов упражнений	3	5
	Проведение отдельных частей занятия	3	5
	Проведение занятия в целом	3	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная неделя – тестирование, устный опрос	2	4
Итого		16	28

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3			
Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Конспекты лекций	2	3
	Доклад с презентацией по заданной теме, изучение школьной программы	3	5
	Запись комплексов упражнений	3	5
	Проведение отдельных частей занятия	3	5
	Проведение занятия в целом	3	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная неделя -устный опрос, тестирование	2	3
Итого		16	26

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Экзамен	10	15
Итого		10	15

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый раздел/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БР №1 Тема №2,3	Индивидуальное задание	4	7
БР №2 Тема №3,4	Индивидуальное задание	4	7
БР №3 Тема №1	Индивидуальное задание	4	6
Итого		12	20
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max

	60	100
--	-----------	------------

*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
60 – 75	3 (удовлетворительно)
76– 86	4 (хорошо)
87 – 100	5 (отлично)

*При количестве рейтинговых баллов более 100, необходимо рассчитывать рейтинг учебных достижений обучающегося для определения оценки кратно 100 баллов.

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«Организация и деятельность секций по оздоровительной гимнастике»
Для обучающихся образовательной программы «Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.01,
профиль «Физическая культура»

по очной форме обучения

п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Наличие, место (кол. экз.)	Потребность
	Обязательная литература		
1.	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г. – 448с.	Библ.- 3экз	20
2.	Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений; Под ред. М.Л.Журавина, М.К.Меньшикова. – М.: Изд.центр «академия», 2001	60 книг – библ 6 книг – у.м.каб	
3.	Бортновская Т. Ф. Атлетическая гимнастика для студентов: Метод. пособие по курсу «Физическое воспитание» для студентов всех спец. М. : Изд-во МЭИ, 2003 (ЦНИИ Электроника) В. 3.		20
4.	Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению - Физическая культура / Г. П. Виноградов Москва: Советский спорт, 2009		15
5.	Шенцев С. И. Физическая культура: атлетизм как средство физического воспитания в ВУЗе: учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов / С. И. Шенцев В. И. Гузенкин, С. П. Авдеев; Федеральное агентство по образованию, Красноярский гос. технический ун-т Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005		10
6.	Ягодин В. В. Атлетическая гимнастика: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности - Физ. культура / В. В. Ягодин ; М-во образования Рос. Федерации. Ур. гос. пед. ун-т Екатеринбург, 2002 (ОАО Полиграфист)		10
7.	Горцев, Геннадий Викторович Аэробика. Фитнес. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев Москва: Науч. книга, 2009		20
8.	Горцев Г. В. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г.В. Горцев Ростов н/Д: Феникс, 2004		15
9.	Божок Л. Е. Шейпинг: терминология, комплексы общеразвивающих упражнений и методика их разучивания: Практикум Новосибирск: СибАГС, 2003		10

10.	Ким Н. Фитнес: учебник / Н. Ким, М. Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 453 с.: ил.		10
11.	Ключникова С. Н. Шейпинг: развитие пластичности [Текст] / Ключникова С. Н., Костюнина Л. И., Назаренко Л. Д. Ульяновск: Ульяновский гос. пед. ун-т, 2010		10
12.	Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101, 032102, 032103 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 429 с.: ил.		10
14.	Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.: Дивизион, 2006. - 303 с		10
	Дополнительная литература		
1.	И.В. Ветрова. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре. Учебное пособие . Красноярск, 2014	1 экз. библ. 1 экз. преп.	10
2.	Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.	Библ.- 3 экз	10
3.	Н.В. Борисова. Роль гимнастических упражнений в формировании правильной осанки на уроках ФК. – Красноярск, 2001.	1 книга – у. м каб 1 книга - кафедра	5
4.	Дворкин Л. С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин Ростов н/Д.: Феникс, 2003		5
5.	Мамонов В. Атлетическая гимнастика: Техника независимого тренинга / В. Мамонов Ростов н/Д: Феникс, 2002	1 книга – у.м.каб	5
6.	Хейденштама О. Бодибилдинг для начинающих / О. Хейденштама; [пер. с англ. К. Савельева]. - М.: Гранд-Фаир, 2007. - 185 с.: ил.		5
7.	Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов: Выпуск с 1999г. по настоящее время.		5
8.	Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Эллен. - М.: Гранд-Фаир, 2003. - 361 с.: ил.		5
9.	Крючек Е.С. канд. пед.наук, проф., судья междунар. категории. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Крючек Е. С. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2001. - 61 с.: ил.		5
10.	Щанкина В. В. Новые физкультурно-спортивные виды. Шейпинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим		5

	специальностям - физическая культура / В. В. Щанкина// Рязань: Рязанский гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2006		
11.	Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов: Выпуск с 1999г. по настоящее время.		5
12.	Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Эллен. - М.: Гранд-Фаир, 2003. - 361 с.: ил.		5
	Интернет-ресурсы:		
1.	Сайт создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»	http://spo.1september.ru/urok	
2.	Интернет: Internet Explorer; Opera		
3.	ЭБС «Университетская библиотека online»		
4.	электронная библиотека eLIBRARY	http://library.ru	
5.	Российская государственная библиотека	http://www.nlr.ru	
6.	Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета	http://www.rubicon.com/	
7.	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://orel.rsl.ru	
8.	каталог образовательных ресурсов сети Интернет	catalog.iot.ru	
9.	www.yandex.ru ; www.rambler.ru ;	www.google.ru	
10.	http://www.lib.sportedu.ru/Press/ТРЕК/		

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

по дисциплине

**«Организация и деятельность секций по оздоровительной гимнастике»
Для обучающихся образовательной программы «Педагогическое образование
бакалавр, 44.03.01, профиль «Физическая культура»
по очной форме обучения**

Направление подготовки:
«Педагогическое образование»

Профиль:
«Физическая культура»

Квалификация:
44.03.01 Бакалавр

Красноярск-2017г

Назначение фонда оценочных средств

Целью создания ФОС по дисциплине «**Организация и деятельность секций по оздоровительной гимнастике**» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС по дисциплине решает задачи:

- изучение влияния видов гимнастики на формирование личности занимающихся;
- изучение практики применения атлетической гимнастики как части общей системы физического воспитания;
- обобщение системы знаний, умений и навыков, связанных с методикой преподавания атлетической гимнастики и умение самостоятельно оперировать полученными знаниями, умениями и навыками в профессиональной деятельности.
- отбор и обоснование использования средств и методов из других видов спорта в практике атлетической гимнастики.

ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование»
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева» и его филиалах.

Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины:

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

- способен к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания;
- (ОПК-6)
- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);
- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4);

Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы
ОПК-6	Ориентировочный	«Новые физкультурно-спортивные виды: Шейпинг» «Новые физкультурно-спортивные виды: Атлетическая гимнастика» «Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения комплексов упражнений
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«Новые физкультурно-спортивные виды: Шейпинг» «Новые физкультурно-спортивные виды: Атлетическая гимнастика» «Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов
ПК-2	Ориентировочный	«Новые физкультурно-спортивные виды:	Текущий контроль успеваемости	реферат

		Шейпинг» «Новые физкультурно- спортивные виды: Атлетическая гимнастика» «Новые физкультурно- спортивные виды: аэробика»		
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения комплексов упражнений
	Праксиологически й	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно- оценочный	«Новые физкультурно- спортивные виды: Шейпинг» «Новые физкультурно- спортивные виды: Атлетическая гимнастика» «Новые физкультурно- спортивные виды: аэробика»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов
ПК-4	Ориентировочный	«Новые физкультурно- спортивные виды: Шейпинг» «Новые физкультурно- спортивные виды: Атлетическая гимнастика» «Новые физкультурно- спортивные виды: аэробика»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика	Текущий	конспекты

		высшей школы, в части «познакомить»	контроль успеваемости	
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«Новые физкультурно-спортивные виды: Шейпинг» «Новые физкультурно-спортивные виды: Атлетическая гимнастика» «Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

- Фонд оценочных средств включает: тест, вопросы к зачету
- Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций
- Оценочное средство: тест, Люлина Н.В., Ветрова И.В.

Критерии оценивания по оценочному средству тест

Компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);	Способен выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; Владеет навыками	Владеет необходимыми тестами для определения уровня физической и функциональной подготовленности Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования	Владеет основами формирования двигательных действий и развития физических качеств; Владеет знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу

	повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства	
готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения (ПК-2)	Знает современные методики и технологии, в том числе и информационные; способен дать критическую оценку дидактических возможностей их использования на разных ступенях обучения	Умеет отбирать оптимальные методики и технологии обучения, в том числе и информационные, с учетом дидактических возможностей их использования на разных ступенях обучения;	Способен использовать в учебно-воспитательном процессе современные методики и технологии, в том числе и информационные, с учетом их дидактических возможностей на разных ступенях обучения;
способен к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания; (ОПК-6)	Владеет способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.); Владеет способами профессионального самопознания и саморазвития	Умеет проводить сравнительный анализ научно-методической литературы в соответствии с учебной задачей; способен систематизировать прочитанную литературу в виде реферата, доклада.	Способен организовать научное исследование в соответствии с самостоятельно выделенной методической проблемой; способен представить результаты работы в виде курсовой (дипломной) работы

Оценочное средство: вопросы, реферат и практические тесты

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Фонды оценочных средств включают: сообщение на занятии (реферат), оформление конспекта по методике проведения комплексов упражнений, выполнение и проведение комплексов упражнений.

Реферат, научный обзор, аналитический конспект - критерии оценки (10 баллов)

Поиск и анализ информации:

- Отбор актуальных и валидных источников по теме в печатных и Интернет изданиях 1 балл
- Изложение основной темы, идеи, концепции в выбранных источниках по теме 1 балл
- Сравнение различных профессиональных точек зрения, представленные в различных источниках по теме 1 балл

Адекватность структуры и содержания текста реферата:

- - План и структура в соответствии с задачей реферирования 1 балл
- - Отношение и профессиональное мнение к теме, идеям, концепциям в рассматриваемых в реферате источниках 1 балл
- - Промежуточные и итоговые выводы и заключения по теме 1 балл

Профессиональное изложения текста:

- - Владение современной профессиональной письменной лексикой 1 балл
- - Грамотное письменное формулирование своих и чужие идеи по теме 1 балл
- - Корректное цитирование источников в тексте и в сносках 1 балл
- - Составление библиографических списков источников по теме в соответствии с ГОСТ 1 балл.

Критерии оценки	Количество баллов
Степень раскрытия сущности проблемы	6 баллов
Соблюдение требований к оформлению	3 балла
Грамотность	1 балл
Максимальный балл	10 баллов

Оформление конспекта по методике проведения комплексов упражнений (10 баллов)

- Поиск и анализ информации:

- Потбор актуальных источников по теме в печатных и Интернет изданиях- 1 балл
- Изложение основных задач, методов и способов проведения упражнений - 2 балл

Адекватность структуры и содержания текста конспекта:

- План и структура в соответствие с формой конспекта- 2 балла

Профессиональное изложения текста:

- Владение современной профессиональной письменной лексикой -1 балл
- Грамотное письменное формулирование своих и чужих идей по теме -1 балл
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках- 1 балл
- Владение гимнастической терминологией -2балла

Методика проведения и выполнение комплексов упражнений.

- Владение современной терминологией
- Владение методикой проведения
- Правильность выполнения комплексов в целом
- Точность исполнения техники каждого упражнения

Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств

Основная литература

1. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г. – 448с.
2. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений; Под ред. М.Л. Журавина, М.К.Меньшикова. – М.: Изд.центр «академия», 2001
3. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2003. 72 с.
4. Бортновская Т. Ф. Атлетическая гимнастика для студентов: Метод. пособие по курсу «Физическое воспитание» для студентов всех спец. М. : Изд-во МЭИ, 2003 (ЦНИИ Электроника) В. 3
5. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению - Физическая культура / Г. П. Виноградов Москва: Советский спорт, 2009
6. Шенцев С. И. Физическая культура: атлетизм как средство физического воспитания в ВУЗе: учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов / С. И. Шенцев В. И. Гузенкин, С. П. Авдеев; Федеральное агентство по образованию, Красноярский гос. технический ун-т Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005
7. Ягодин В. В. Атлетическая гимнастика: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности - Физ. культура / В. В. Ягодин ; М-во образования Рос. Федерации. Ур. гос. пед. ун-т Екатеринбург, 2002 (ОАО Полиграфист)
8. Горцев, Геннадий Викторович Аэробика. Фитнес. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев Москва: Науч. книга, 2009г
9. Горцев Г. В. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г.В. Горцев Ростов н/Д: Феникс, 2004
10. Божок Л. Е. Шейпинг: терминология, комплексы общеразвивающих упражнений и методика их разучивания: Практикум Новосибирск: СибАГС, 2003
11. Ким Н. Фитнес: учебник / Н. Ким, М. Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 453 с.: ил. 10
12. Ключникова С. Н. Шейпинг: развитие пластичности [Текст] / Ключникова С. Н., Костюнина Л. И., Назаренко Л. Д. Ульяновск: Ульяновский гос. пед. ун-т, 2010г.
13. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101, 032102, 032103 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 429 с.:
14. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.:10Дивизион, 2006. - 303 с

Дополнительная литература

1. И.В. Ветрова. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре. Учебное пособие. Красноярск, 2014
2. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.
3. Н.В. Борисова. Роль гимнастических упражнений в формировании правильной осанки на уроках ФК. – Красноярск, 2001.
4. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 кл. (Спорт.игры, лыжная подготовка, подвижные игры). – М.: Владос, 2002.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.
6. Н.В. Борисова. Роль гимнастических упражнений в формировании правильной осанки на уроках ФК. – Красноярск, 2001.

7. Программа: Содержание и методы работы со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной гимнастической подготовки. – Красноярск: РИО КГПУ, 2000.
8. Профессиональная образовательная программа подготовки студентов дневного отделения ФФК. Выпуск 12. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001.
9. Дворкин Л. С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин Ростов н/Д.: Феникс, 2003
10. Мамонов В. Атлетическая гимнастика: Техника независимого тренинга / В. Мамонов Ростов н/Д.: Феникс, 2002
11. Хейденштама О. Бодибилдинг для начинающих / О. Хейденштама; [пер. с англ. К. Савельева]. - М.: Гранд-Фаир, 2007. - 185 с.: ил.
12. Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов: Выпуск с 1999г. по настоящее время.
13. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Эллен. - М.: Гранд-Фаир, 2003. - 361 с.: ил. 5
14. Крючек Е.С. канд. пед.наук, проф., судья междунар. категории. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Крючек Е. С. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2001. - 61 с.
15. Щанкина В. В. Новые физкультурно-спортивные виды. Шейпинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим специальностям - физическая культура / В. В. Щанкина// Рязань: Рязанский гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2006

Интернет-ресурсы:

1. Интернет: Internet Explorer; Opera
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. электронная библиотека eLIBRARY

Информационные справочные системы

1. <http://library.ru>
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
4. [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
5. [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
6. catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
7. www.yandex.ru; www.rambler.ru; www.google.ru
8. <http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
9. <http://www.iglib.ru>
10. <http://lesgaft.spb.ru>

Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Аэробика»

1. Шейпинг технологии.
2. Аэробика для детей младшего школьного возраста.
3. Аэробика для детей старшего школьного возраста.
4. Отличие аэробики от шейпинга .
5. Аэробика как часть тренировочного процесса.
6. Средства при проведении урока по аэробике.
7. Методы при проведении урока по аэробике.
8. Основные принципы при проведении урока по аэробике.
9. Понятие о физических качествах.
10. Последовательность обучения при проведении урока аэробике.
11. Сила и основные методики ее воспитания.
12. Выносливость и основные методики ее воспитания.
13. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе занятий.
14. Анализ правил соревнований, классификационных программ по аэробике.
15. Силовая тренировка (понятие силы мышц, разновидности силы).
16. Теория и методика развития гибкости на занятиях аэробикой.
17. Теория и методика развития выносливости на занятиях аэробикой.
18. Методика развития силовых качеств на занятиях аэробикой.
19. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий.
20. Организация и проведение соревнований по шейпингу в общеобразовательной школе, вузе, коллективе физкультуры и т.д.
21. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.

Критерии оценивания по оценочному средству вопросы к зачету по дисциплине «Аэробика»

1. Развитие специальных физических качеств на уроках аэробикой.
2. Выступления и праздники как форма специальной активности школьников.
3. Методика проведения занятий по аэробике.
4. Организация занятий по аэробике в дошкольных учреждениях.
5. Информационное обеспечение соревнований по аэробике.
6. Музыкальное обеспечение занятий.
7. План-конспект подготовительной части урока.
8. План-конспект основной части урока.
9. . План-конспект заключительной части урока.
10. Судейство соревнований по аэробике.
11. Проведение занятий по аэробике с предметами (на примере одного)
12. История развития аэробике.
13. Отличие аэробики от шейпинга и фитнеса.
14. Влияние физических упражнений на организм человека.
15. Урок аэробики, структура урока.
16. Подготовительная часть урока аэробики.
17. Основная часть урока.
18. Заключительная часть урока.
19. Средства развития силы, факторы физической работоспособности.

20. Методы развития силовых способностей.
21. Базовые шаги и движения.
22. Упражнения для мышц шеи, плеч и предплечий (краткая физиологическая характеристика, комплекс упражнений, стретчинг мышц).
23. Упражнения для мышц груди, рук и спины.
24. Упражнения для мышц брюшного пресса.
25. Упражнения для мышц бедра и голени.
26. Упражнения для формирования правильной осанки.
27. Упражнения для всех групп мышц (комплекс упражнений).
28. Планирование занятия.
29. Составление программ, подбор упражнений.
30. Растяжка и релаксация.
31. Медицинские аспекты занятий шейпингом.
32. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений.
33. Содержание и разновидности силовых уроков.
34. Занятия и комплексы упражнений с гантелями.

Темы рефератов

«Новые физкультурно - спортивные виды: Шейпинг»

1. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.
2. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.
3. Применение нестандартного гимнастического оборудования на занятиях атлетической гимнастики в общеобразовательной школе.
4. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
5. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
6. Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
7. Педагогический анализ программ по атлетической гимнастике.
8. Анализ материала по атлетической гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
9. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
10. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
11. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
12. Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных атлетов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства.
13. Особенности проведения уроков по атлетической гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
14. Методы повышения двигательной плотности занятий по атлетической гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
15. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
16. История развития атлетической гимнастики (различные периоды).
17. Круговая тренировка. (Организация, содержание, методические особенности).

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ:
ШЕЙПИНГ»**

1. Шейпинг технологии.
2. Шейпинг для детей младшего школьного возраста.
3. Шейпинг для детей старшего школьного возраста.
4. Отличие шейпинга от аэробики.
5. Шейпинг как часть тренировочного процесса.
6. Средства при проведении урока по шейпингу.
7. Методы при проведении урока по шейпингу.
8. Основные принципы при проведении урока по шейпингу.
9. Понятие о физических качествах.
10. Последовательность обучения при проведении урока шейпинга.
11. Сила и основные методики ее воспитания.
12. Выносливость и основные методики ее воспитания.
13. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе занятий.
14. Анализ правил соревнований, классификационных программ по шейпингу
15. Силовая тренировка (понятие силы мышц, разновидности силы).
16. Теория и методика развития гибкости на занятиях шейпингом.
17. Теория и методика развития выносливости на занятиях шейпингом.
18. Методика развития силовых качеств на занятиях шейпингом.
19. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий.
20. Организация и проведение соревнований по шейпингу в общеобразовательной школе, вузе, коллективе физкультуры и т.д.
21. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
22. Развитие специальных физических качеств на уроках шейпинга.
23. Выступления и праздники как форма специальной активности школьников.
24. Методика проведения занятий по шейпингу.
25. Организация занятий по шейпингу в дошкольных учреждениях.
26. Информационное обеспечение соревнований по шейпингу.
27. Музыкальное обеспечение занятий.
28. План-конспект подготовительной части урока.
29. План-конспект основной части урока.
30. План-конспект заключительной части урока.
31. Судейство соревнований по шейпингу.
32. Проведение занятий по шейпингу с предметами (на примере одного)
33. История развития шейпинга.
34. Отличие шейпинга от аэробики и фитнеса.
35. Влияние физических упражнений на организм человека.
36. Урок шейпинга, структура урока.
37. Подготовительная часть урока шейпинга.
38. Основная часть урока.
39. Заключительная часть урока.
40. Средства развития силы, факторы физической работоспособности.
41. Методы развития силовых способностей.
42. Базовые шаги и движения.

43. Упражнения для мышц шеи, плеч и предплечий (краткая физиологическая характеристика, комплекс упражнений, стретчинг мышц).
44. Упражнения для мышц груди, рук и спины.
45. Упражнения для мышц брюшного пресса.
46. Упражнения для мышц бедра и голени.
47. Упражнения для формирования правильной осанки.
48. Упражнения для всех групп мышц (комплекс упражнений).
49. Планирование занятия.
50. Составление программ, подбор упражнений.
51. Растяжка и релаксация.
52. Медицинские аспекты занятий шейпингом.
53. Шейпинг технологии: шейпинг классик, шейпинг – юни.
54. Шейпинг технологии: шейпинг-хореография, шейпинг для беременных
55. Шейпинг технологии: шейпинг-терапия.
56. Шейпинг технологии: шейпинг для мужчин, шейпинг-ПРО
57. Шейпинг технологии: шейпинг для старших.
58. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений.
59. Содержание и разновидности силовых уроков.
60. Занятия и комплексы упражнений с гантелями.

Темы рефератов

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ: АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

1. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.
2. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.
3. Применение нестандартного гимнастического оборудования на занятиях атлетической гимнастики в общеобразовательной школе.
4. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
5. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
6. Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
7. Педагогический анализ программ по атлетической гимнастике.
8. Анализ материала по атлетической гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
9. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
10. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
11. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
12. Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных атлетов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства.
13. Особенности проведения уроков по атлетической гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.

14. Методы повышения двигательной плотности занятий по атлетической гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
15. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
16. История развития атлетической гимнастики (различные периоды).
17. Круговая тренировка. (Организация, содержание, методические особенности).

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ:
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

1. История развития атлетической гимнастики в России и мире.
2. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
3. Учебный инвентарь и оборудование для проведения занятий по атлетической гимнастике.
4. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей у детей школьного возраста.
5. Методы развития силы.
6. Методика развития силовых способностей.
7. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
8. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся младшего школьного возраста.
9. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся среднего школьного возраста.
10. Виды упражнений атлетической гимнастики для старшеклассников.
11. Влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.
12. Физические нагрузки на уроках физической культуры со школьниками.
13. Тренировочные программы по атлетической гимнастике для старшеклассников.
14. Особенности занятий атлетической гимнастикой для девушек.
15. Периодизация тренировочного процесса в атлетической гимнастике.
16. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
17. Методы и технические приёмы для изменения интенсивности при занятиях атлетической гимнастикой.
18. Развитие выносливости при занятиях атлетической гимнастикой.
19. Перетренированность при занятиях атлетической гимнастикой.
20. Методы тренировки для повышения аэробных способностей.
21. Развитие гибкости при занятиях атлетической гимнастикой.
22. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий атлетической гимнастикой.
23. Составить план-конспект проведения урока по атлетической гимнастике.
24. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов (педагогические, психологические, медико-биологические).
25. Модель современного тренера-преподавателя по атлетической гимнастике. Характеристика средств атлетической гимнастики.
26. Цели и задачи атлетической гимнастики.
27. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики
28. Перечислите схожие и отличительные черты бодибилдинга и атлетической гимнастики.
29. Назовите различные режимы работы мышц. Примеры.
30. Сочетание объема и интенсивности нагрузки.
31. Вариативность нагрузки. Адаптация.

32. Основы силовой подготовки учащихся.
33. Преимущества повторного метода.
34. Организация занятий по атлетической гимнастике.
35. Развитие силы на самостоятельных занятиях.
36. Разминка при занятиях атлетической гимнастикой.
37. Планирование процесса силовой подготовки
38. Понятие силы. Примеры.
39. Собственно-силовые способности. Примеры.
40. Скоростно-силовые способности. Примеры.
41. Средства развития силы.
42. Понятие контроля в процессе занятий атлетической гимнастикой.
43. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.
44. Содержание и структура урока атлетической гимнастики.
45. Классификация средств атлетической гимнастики.
46. Повторный метод развития силы. Примеры.
47. Метод развития силы "до отказа". Примеры.
48. Развитие силы методом максимальных усилий. Примеры.
49. Развитие силы методом динамических усилий. Примеры.
50. Изометрический метод развития силы. Примеры.
51. Объем нагрузки. Примеры.
52. Правила безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
53. Виды планирования. Их краткая характеристика.
54. Годовая программа силовой подготовки. Работа с планом.
55. Особенности и планирование нагрузки с собственным весом.
56. Интенсивность нагрузки. Примеры.
57. Атлетическая гимнастика без снарядов. Основные преимущества.
58. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями.
59. Тренажер "Наклонная доска". Назначение. Развитие мышц.
60. Велотренажер. Назначение. Развитие мышц.
61. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук без снарядов. Комплекс 8-10 упражнений.
62. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
63. Упражнения для мышц туловища. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
64. Упражнения для мышц ног. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
65. Комбинированные упражнения без снаряда. Комплекс 8 упражнений.
66. Упражнения с гантелями. Комплекс 8-10 упражнений.
67. Упражнения с разборными гантелями. Примеры.
68. Упражнения гиревого двоеборья. Рывок. Фазы.
69. Упражнения гиревого двоеборья. Толчок. Фазы.
70. Упражнения со штангой. Составить комплекс из 6-8 упражнений.
71. Упражнения со штангой. Техника жима лежа, жима. Развитие мышц.
72. Упражнения со штангой. Жим из-за головы. Развитие мышц.
73. Упражнения со штангой. Наклоны, тяга с прямых ног. Развитие мышц.
74. Упражнение со штангой. Рывок в полуприсед. Развитие мышц.
75. Упражнения со штангой. Толчок. Развитие мышц.
76. Схема составления комплекса упражнений с гантелями.
77. Упражнения с гирями. Схема составления упражнений.
78. Упражнения со штангой. Толчок от груди. Развитие мышц.
79. Упражнения с гирями. Рывок. Развитие мышц.
80. Упражнения со штангой. Техника приседания со штангой на плечах.
81. Упражнения с гирями. Толчок. Развитие мышц.
82. Подготовительная часть урока (разминка и ее схема).

Лист внесения изменений

Период внесения изменени й	Вносимые изменени я	Обсуждено и одобрено на заседании кафедры- разработчика	Обсуждено и одобрено на заседании выпускающей кафедры	Утверждено на НМС
По итогам 20__ - 20__ учебного года	1. 2.	протокол №__ от «__»__20__ г.	протокол №__ от «__»__20__ г.	протокол №__ от «__»__20__ г.
По итогам 20__ - 20__ учебного года	1. 2.	протокол №__ от «__»__20__ г.	протокол №__ от «__»__20__ г.	протокол №__ от «__»__20__ г.
По итогам 20__ - 20__ учебного года	1. 2.	протокол №__ от «__»__20__ г.	протокол №__ от «__»__20__ г.	протокол №__ от «__»__20__ г.

