Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.б.н., доцент И.В. Осадченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКи. о. проректора по учебной работек.п.н., доцент А.П. Морозов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. |
|   |   |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:**

**«Прикладная физическая культура / ОФП»**

**Направление подготовки**

49.03.01 Физическая культура

**Наименование ОПОП**

***«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»***

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

Очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан социально-педагогического факультета, к.психол.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева«20» июня 2023 г.  |   | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 11 от«14» июня 2023 г.)Заведующий кафедрой, к.п.н., профессор, Е.Е. Биндусов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |

**Малаховка, 2023**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 940.

**Составители:**

С.И. Кайдаш, старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.В. Кузьменко, к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.В. Куксинова, старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Е.Е. Биндусов, к.п.н, профессор, заведующий

кафедрой теории и методики гимнастики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

К.С. Дунаев, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой

теории и методики физической культуры и спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** |
| 01.003  | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.005 | ["Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"](http://internet.garant.ru/document/redirect/70753338/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. № 237н | **СИМР** |
| 05.017 | «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. № 353н | **СФ** |

**1.** **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**ПК-2** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**ПК-3** Способен определять и использовать формы, методы, средства контроля и оценивания результатов тренировочного и образовательного процесса.

**ПК-4** Способен проводить физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Соотнесенные профессиональные стандарты** | **Формируемые компетенции** |
| ***ЗНАНИЯ:*** |
| - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;- основы организации здорового образа жизни;- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря. | **05.005 СИМР**F/03.6**05.017 СФ:**А/02.6 В/01.6 В/02.6 В/03.6 В/04.6 | **УК - 7** |
| ***УМЕНИЯ:*** |
| **-** самостоятельно оценивать уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности;- планировать отдельные занятия и циклы занятий оздоровительной направленности; - проводить занятия по общей физической подготовке;- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.  | **05.005 СИМР**F/03.6**05.017 СФ:**А/02.6 В/01.6 В/02.6 В/03.6 В/04.6 | **УК - 7** |
| ***НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:*** |
| * проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;
* самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
 | **05.005 СИМР**F/03.6**05.017 СФ:**А/02.6 В/01.6 В/02.6 В/03.6 В/04.6 | **УК - 7** |
| ***ЗНАНИЯ:*** |
| - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях,- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой;- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой;- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики;- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике;- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях гимнастикой. | **05.005 СИМР**F/02.6F/03.6 **01.003 ПДО** А/01.6 **05.017 СФ:**А/02.6 В/01.6 В/02.6 В/03.6 В/04.6 | **ПК-2** |
| ***УМЕНИЯ:*** |
| - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике;- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике.  | **05.005 СИМР**F/02.6F/03.6 **01.003 ПДО**А/01.6 **05.017 СФ:**А/02.6 В/01.6 В/02.6 В/03.6 В/04.6 | **ПК-2** |
| ***НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:*** |
| * проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом
* обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике;
* обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
* обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.
 | **05.005 СИМР**F/02.6F/03.6 **01.003 ПДО**А/01.6 **СФ 05.017:**А/02.6 В/01.6 В/02.6 В/03.6 В/04.6 | **ПК-2** |
| ***ЗНАНИЯ:*** |
| * методы контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой и фитнесом;
* технологии фиксации и анализа занятий по фитнесу электронными и техническими устройствами;
* допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях гимнастикой и различными видами фитнеса.
 | **05.005 СИМР** F/03.6F/07.6**01.003 ПДО** А/01.6 **05.017 СФ:** А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6 | **ПК-3** |
| ***УМЕНИЯ:*** |
| * проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица;
* определять состояния переутомления занимающихся лиц;
* проводить фиксацию, запись и анализ занятия по гимнастике и фитнесу;
* анализировать проведенные занятия по гимнастике и фитнесу для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам;

– интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. | **05.005 СИМР** F/03.6F/07.6**01.003 ПДО** А/01.6 **05.017 СФ:**А/02.6 В/01.6 В/02.6 В/03.6 В/04 | **ПК-3** |
| ***НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:*** |
| * проведения педагогического наблюдения и анализа занятия или физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики;
* выбора оптимальной для занимающего лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки для каждой мышечной группы, выбора упражнений;
* оценки физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм.
 | **05.005 СИМР** F/03.6; F/07.6**01.003 ПДО** А/01.6 **05.017 СФ:**А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6 | **ПК-3** |
| ***ЗНАНИЯ:*** |
| * историю и современное состояние гимнастики;
* значение и виды гимнастики;
* воспитательные возможности занятий гимнастикой;
* терминологию гимнастики;
* средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
* основы обучения гимнастическим упражнениям;
* способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений;
* методики развития физических качеств средствами гимнастики;
* правила и организацию соревнований в гимнастике;
* методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики;
* организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
* организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
* способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры.
 | **01.003 ПДО** А/02.6 **05.005 СИМР**F/02.6F/03.6**05.017 СФ:**А/02.6 В/01.6 В/02.6 В/03.6 В/04.6  | **ПК-4** |
| ***УМЕНИЯ:*** |
| * применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике;
* использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике;
* использовать в своей деятельности терминологию гимнастики,
* распределять на протяжении занятия средства гимнастики;
* показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике;
* использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно- необходимых навыков и развития физических качеств;
* использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;
* организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;
* организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений гимнастики;
* контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;
* оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике;
* определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике;
* использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике;
* использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике,
* осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
* формировать основы физкультурных знаний;
* нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
* применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
 | **01.003 ПДО** А/02.6 **05.005 СИМР**F/02.6F/03.6**05.017 СФ:**А/02.6 В/01.6 В/02.6 В/03.6 В/04.6  | **ПК-4** |
| ***НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:*** |
|  - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;* владения техникой обще подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;
* проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;
* проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики;
* проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
* проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
 | **01.003 ПДО** А/02.6 **05.005 СИМР**F/02.6F/03.6**05.017 СФ:**А/02.6 В/01.6 В/02.6 В/03.6 В/04.6  | **ПК-4** |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Прикладная физическая культура/ОФП» относится к элективным курсам по физической культуре и спорту.

 В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-6 семестрах. Вид промежуточной аттестации: 1-6 семестры – зачет; 2, 4, 6 семестры – зачёт с оценкой.

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  6  |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися**  | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |
| В том числе: |  |  |  |  |  |  |  |
| Практические занятия  | **328** | 36 | 76 | 36 | 72 | 36 | 72  |
| Промежуточная аттестация:(зачет +, зачет с оценкой - Д) | **зачет,****зачет с оценкой** | + | +Д | + | +Д | + | +Д   |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Содержание раздела**  |
| 1 | Общая физическая подготовка в гимнастике и аэробике | Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Прикладные упражнения. Упражнения силовой направленности. Растягивающие упражнения. Аэробные упражнения. Ритмическая гимнастика. Классическая аэробика. Степ-аэробика.  |
| 2 | Специальная физическая подготовка в гимнастике и аэробике  | Средства и методы развития физических качеств. Развитие силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей в гимнастике и аэробике. Акробатические упражнения. Танцевально-хореографические упражнения. Силовые упражнения. Растягивающие упражнения. Стретчинг. Калланетика.  |
| 3 | Безопасность, страховка и помощь в гимнастике и аэробике | Подготовка мест к занятиям, безопасность на занятиях гимнастикой. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. Виды страховки и помощи. Места занятий аэробикой, оборудование. Предупреждение травматизма на занятиях аэробикой. Запрещённые упражнения в классической и степ-аэробике. Предупреждение травматизма на занятиях стэп - аэробикой. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений. Техника безопасности при выполнении растягивающих упражнений. |
| 4 | Техническая подготовка в гимнастике и аэробике  | Техника выполнения гимнастических упражнений 3 разряда категории «Б». Простейшие и сложные акробатические прыжки. Основы хореографической подготовки. Техника выполнения стретч - упражнений. Техника выполнения силовых упражнений. Техника выполнения шагов и связок в классической и степ-аэробике. |
| 5 | Методика обучения гимнастическим упражнениям | Методы и методические приёмы обучения и совершенствования техники упражнений в видах гимнастического многоборья. Методика обучения акробатическим упражнениям. Методы разучивания аэробных комбинаций. Методы разучивания комбинаций в степ - аэробике. Анализ и исправление ошибок. |

1. **Разделы дисциплины и виды учебной работы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов дисциплины** | **Виды учебной работы** | **Всего****часов** |
| **ПЗ**  |
| 1. | Общая физическая подготовка в гимнастике и аэробике | 60 | 60 |
| 2. | Специальная физическая подготовка в гимнастике и аэробике  | 100 | 100 |
| 3. | Безопасность, страховка и помощь в гимнастике и аэробике | 20 | 20 |
| 4. | Техническая подготовка в гимнастике и аэробике  | 120 | 120 |
| 5. | Методика обучения гимнастическим упражнениям | 28 | 28 |
|   |  **Всего:** | 328 | **328** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы:**

 **6.1.Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библ-ка | кафедра |
|  | Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 282 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). | 75 | 1 |
|  | Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и Спорт, 2009. - 429 с.  | 5 | 3 |
|  | Кузьменко, М. В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / М. В. Кузьменко; Моск. гос. акад. физ. культуры. - М.: Книга и Бизнес, 2007. - 115 с.  | 70 | 10 |
|  | Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие / А. В. Менхин. - М.: Физическая культура, 2007. - 149 с.   | 5 | - |
|  | Айзятуллова, Г. Р.  Аэробика и шейпинг в профессионально-прикладной физической подготовке : учебно-методическое пособие / Г. Р. Айзятуллова ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 2009. - 38 с. - Библиогр.: с. 37. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Кудашова, Л. Т.  Использование средств современных видов гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов : учебно-методическое пособие / Л. Т. Кудашова, Г. Р. Айзятуллова ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 2007. - Библиогр.: с. 44-45. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Крючек, Е. С.  Теория и методика спортивной аэробики: профилирующая подготовка : учебное пособие / Е. С. Крючек, Л. В. Пашкова, Г. Р. Айзятуллова ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Крючек, Е. С.  Аэробика (содержание и методика проведения оздоровительных занятий) : учебное пособие / Е. С. Крючек ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 1999. - Библиогр.: с. 33-34. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Люйк, Л. В.  Методические основы базовой аэробики : учебное пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятуллова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - 141 с. - Библиогр.: с. 139-140. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Люйк, Л. В.  Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики : учебно-методическое пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятуллова, О. В. Солодянников ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2009. - 55 с. - Библиогр.: с. 55. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  |  Двигательная рекреация: оздоровительные виды гимнастики : учебное пособие / Л. В. Люйк, Т. К. Сахарнова, Г. Р. Айзятуллова, О. В. Солодянников ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 103-104. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Современное состояние фитнес-индустрии формирование конструктивно-коммуникативной компетентности педагога : учебное пособие / Е. Н. Медведева, Т. К. Сахарнова, Л. В. Люйк [и др.] ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 121-124. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Венгерова, Н. Н.  Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин : учебное пособие / Н. Н. Венгерова, Л. Т. Кудашова, Л. В. Люйк ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2013. - табл. - Библиогр.: с. 160-171. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Венгерова, Н. Н.  Физкультурно-оздоровительные технологии для учащейся молодёжи : учебно-методическое пособие / Н. Н. Венгерова, М. А. Семёнов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2013. - табл. - Библиогр.: с. 50-57. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Теоретико-методические и технологические основы базовой аэробики в учебном процессе вуза : Учебное пособие / Л. В. Люйк, Т. К. Сахарнова, В. И. Михеев [и др.] ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2012. - табл. - Библиогр.: с. 174-176. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Просветова, О. В. Базовая аэробика в групповых программах : учебно-методическое пособие / О. В. Просветова, О. В. Краснова ; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - ил. - Библиогр.: с. 116. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Просветова, О. В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу : учебно-методическое пособие / О. В. Просветова, О. А. Зеликова, Г. О. Краснова ; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - табл. - Библиогр.: с. 85. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Айзятуллова, Г. Р. Оздоровительные виды гимнастики : учебное пособие / Г. Р. Айзятуллова, Л. В. Пашкова ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Библиогр.: с. 103-107. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Кузьменко, М. В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста / М. В. Кузьменко ; МГАФК. - Москва, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; МГАФК. - Москва, 2016. - Библиогр.: с. 241-246. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97462 (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | 1 | - |
|  | Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры : методическое пособие / составители О. О. Райнхардт. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 66 c. — ISBN 978-5-85219-006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/86384.html](http://www.iprbookshop.ru/86384.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Шулятьев, В. М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 320 c. — ISBN 978-5-209-03650-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/11557.html](http://www.iprbookshop.ru/11557.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 c. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/78475.html](http://www.iprbookshop.ru/78475.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Л. В. Еремина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 c. — ISBN 978-5-94839-289-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/56388.html](http://www.iprbookshop.ru/56388.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 c. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/94691.html](http://www.iprbookshop.ru/94691.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Бьёрн, Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 176 c. — ISBN 978-5-906839-14-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/55571.html](http://www.iprbookshop.ru/55571.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 c. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/83607.html](http://www.iprbookshop.ru/83607.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 c. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/68311.html](http://www.iprbookshop.ru/68311.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 175 с.  | 149 | 10 |
|  | Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М.: ACADEMIA, 2010. - 444 с.: ил.  | 100 | 2 |
|  | Кузьменко, М. В. Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры и специалистов дошкольного образования / М. В. Кузьменко, Л. В. Касап ; МГАФК. – Малаховка, 2012. – 114 с. : ил.  | 151 | 10 |
|  | Кайдаш, С. И. Основные средства гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. И. Кайдаш; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2015. - 144 с., ил. 63. | 66 | 10 |
|  | Кудлин, В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В. Я. Кудлин, Н. Я. Захарова. – Малаховка, 2015. – 84 с. | 70 | 10 |
|  | Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. – 2-е издание испр. И дол. – М.: Юрайд, 2017. - 163 с.: ил. – (Университеты России) | 25 | 0 |
|  | Кузьменко, М.В. Аква-фитнес: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / М.В. Кузьменко; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. - 60 с., ил. | 50 | 10 |
|  | Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика: учебное пособие / М. В. Кузьменко ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2021. - 239 с.: ил. – Библиогр.: с. 235-236. - ISBN 978-5-00063-064-8: - Текст (визуальный): непосредственный.  | 50 | 10 |
|  | Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика : учебное пособие / М. В. Кузьменко ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2021. – 239 с. : ил. – Библиогр.: с. 235-236. – ISBN 978-5-00063-064-8. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 21.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |  |
|  | Лисицкая, Т. С.  Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492585> (дата обращения: 21.06.2022). |  |  |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библ-ка | кафедра |
|  |  Попов, Ю. А. Обучение базовым акробатическим прыжкам : методические рекомендации. - М. : Физическая культура, 2010. - 37 с. : ил.  | 59 | 3 |
|  | Захарова, Н. В. Оздоровительная аэробика в высшем учебном заведении: учебное пособие / Н. В. Захарова. - Нерюнгри, 2006. - 73 с.   | 1 | - |
|  | Люйк, Л. В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учебно-методическое пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятуллова, О. В. Солодянников; СПбГУФК. - СПб., 2009. - 49 с.  | 1 | 1 |
|  | Кузьменко, М. В.  Ритмическая гимнастика в дошкольном образовательном учреждении: учебное пособие / М. В. Кузьменко, Е. Е. Биндусов; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 84 с.  | 8 | 5 |
|  | Баршай, В. М.   Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И.Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Кнорус, 2017. - 312 с. : ил. - (Бакалавриат).  | 4 | 0 |
|  | Менхин, Ю. В.  Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 382 с.  | 100 | 3 |
|  | Буркова, О. Пилатес - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. - М.: Радуга, 2005. - 207 с.  | 1 | 1 |
|  | Иваненко, О. А.  Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста: монография / О. А. Иваненко; УралГУФК. - Челябинск, 2010. - 118 с.  | 1 | - |
|  | Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.  | 5 | 2 |
|  | Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе : учебное пособие / Е. С. Крючек, Л. Т. Кудашева, А. А. Сомкин, О. М. Малышева ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1994. - 52 с. - ISBN 5-7 5-0108-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Артемьева, Ж. С. Оздоровительные виды гимнастики. Содержание и методика их преподавания в школе : учебно-методическое пособие / Ж. С. Артемьева, Л. В. Пашкова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2011. - табл. - Библиогр.: с. 84-86. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Люйк, В. Л. Биоэнергетические основы оздоровительной тренировки в аэробике : учебное пособие для студентов вузов / В. Л. Люйк, Ж. С. Артемьева ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - Библиог.: с. 129-130. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Менхин, Ю. В. Гимнастика в высших и средних специальных учебных заведениях : учебное пособие / Ю. В. Менхин ; МОГИФК. - Малаховка, 1987. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов : учебное пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2008. - Библиогр.: с. 40. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Биндусов, Е. Е. Эффективность комплексного применения средств оздоровительной гимнастики на занятиях физической культурой в вузах неспортивного профиля подготовки : учебно-методическое пособие для студентов вузов неспортивного профиля подготовки / Е. Е. Биндусов, М. А. Овсянникова ; МГАФК. - Малаховка, 2017. - Библиогр.: с. 85-95. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Тихонов, В. Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Скалиуш, В. И. Совершенствование физической подготовки студентов неспортивного профиля вуза физической культуры : монография / В. И. Скалиуш ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - Библиогр.: с.121-150. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Биндусов Е. Е. Особенности развития координации у детей дошкольного возраста : методическое пособие / Е. Е. Биндусов, А. Ю. Патрикеев ; МГАФК. - Малаховка, 2005. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Ивченко, Е. А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Е. А. Ивченко ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2009. - табл. - Библиогр.: с. 121. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Лаврухина, Г. М. Фитнес : учебно-методическое пособие / Г. М. Лаврухина ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. - Библиогр.: с. 41-43. - ISBN 5-7065-0467-9. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Артемьева, Ж. С. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики в школе : учебное пособие / Ж. С. Артемьева, Л. В. Пашкова, Т. К. Сахарнова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 91-94. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 c. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/95624.html](http://www.iprbookshop.ru/95624.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Калинкина, Е. В. Степ-аэробика : учебное пособие / Е. В. Калинкина, Н. С. Кривопалова, И. Ф. Межман. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 18 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/71885.html](http://www.iprbookshop.ru/71885.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие / Е. А. Поздеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 c. — ISBN 978-5-91930-092-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/95587.html](http://www.iprbookshop.ru/95587.html%20) (дата обращения: 06.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов/Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлева. – 2-е изд; испр. И дол. – М.: Юрайд, 2017. – 126 с.: ил. – (Университеты России). | 35 | - |
|  | Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин [и др.]; МПГУ. - М., 2017. - 198 с. - Библиогр.: с. в конце каждой главы. - ISBN 978-5-4263-0492-5: 300.00. | 2 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных:**

1. Европейская федерация гимнастики <http://www.ueg.org>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
3. Международная федерация гимнастики <http://www.fig-gymnastics.com>
4. Министерство науки и образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
5. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
6. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
7. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
8. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
9. Федеральная служба по надзору в сфере науки и образования <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
10. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Федерация спортивной гимнастики России <http://sportgymrus.ru>
13. Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР): <http://www.fitness-aerobics.ru/> (link is external)
14. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
15. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
16. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
17. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
18. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

**8.** **Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

 **8.1**. **Перечень специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря**

 Для проведения занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура / ОФП» используется:

- стандартный гимнастический зал с комплектами снарядов мужского и женского многоборья, с гимнастическим ковром, скамейками, гимнастическими лестницами, канатами, хореографическим станком и зеркалами, аудиотехникой;

 - зал аэробики с зеркалами и необходимым инвентарём: гимнастические коврики, фитболы, степ - платформы, мячи гимнастические, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, обручи, а также с аудиоаппаратурой, музыкальными дисками;

 - стадион (беговые дорожки, секторы для прыжков в длину, для метаний, стационарный гимнастический городок).

**8.2. Программное обеспечение:**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

**8.3. Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

*«Прикладная физическая культура / ОФП»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

«20» июня 2023 г

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:**

**«Прикладная физическая культура / ОФП»**

**Направление подготовки**

49.03.01 «Физическая культура»

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Наименование ОПОП**

***«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»***

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 11 от «14» июня 2023 г.)

Зав. кафедрой, к.п.н., профессор Е.Е. Биндусов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Малаховка, 2023 год**

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции  | ЗУНы | Индикаторы достижения(проверяемые действия) |
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.005 СИМР**F/03.6Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения**05.017 СФ:**А/02.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква -аэробикиВ/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спортаВ/02.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатесВ/03.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностейВ/04.6Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений  | *Знает:* методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;*Умеет:* выполнить комплексы общеразвивающих упражнений для развития физических качеств;*Имеет опыт:* владеет техникой выполнения гимнастических упражнений для развития физических качеств. | Поддерживает уровень физической подготовленности необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **ПК-2**Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма занимающихся в физкультурно-спортивных организациях. | **05.005 СИМР**F/02.6Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения**01.003 ПДО**А/01.6Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ**А/04.6**Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы**05.017 СФ:**А/02.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква-аэробикиВ/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спортаВ/02.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатесВ/03.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностейВ/04.6Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений | *Знает:* технику безопасности проведения занятий, причины травматизма, меры предупреждения травм;*Умеет:* обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.обеспечивать страховку и помощь при выполнении упражнений.*Имеет опыт:* страховки занимающихся, помощи при выполнении упражнений, оказания первой доврачебной помощью. | Обеспечивает соблюдение техники безопасности, предупреждает и профилактику случаев травматизма занимающихся в физкультурно-спортивных организациях. |
| **ПК-3**Способен определять и использовать формы, методы, средства контроля и оценивания результатов тренировочного и образовательного процесса. | **05.005 СИМР** **F/03.6**Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения**F/07.6**Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся **01.003 ПДО** **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы**05.017 СФ:**А/02.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква-аэробикиВ/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спортаВ/02.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатесВ/03.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностейВ/04.6Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений | *Знает:*методы контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой и фитнесом;технологии фиксации и анализа занятий по фитнесу электронными и техническими устройствами;допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях гимнастикой и различными видами фитнеса. *Умеет:* проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица;определять состояния переутомления занимающихся лиц;проводить фиксацию, запись и анализ занятия по гимнастике и фитнесу;анализировать проведенные занятия по гимнастике и фитнесу для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам*Имеет опыт:* проведения педагогического наблюдения и анализа занятия или физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики;выбора оптимальной для занимающего лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки для каждой мышечной группы, выбора упражнений;оценки физического состояния занимающегося лица. | Осуществляет педагогический контроль, оценивает результаты тренировочного и образовательного процесса. |
| **ПК-4**Способен проводить физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. | **01.003 ПДО** **А/02.6** Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы**05.005 СИМР****F/02.6**Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения**F/03.6**Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения**05.017 СФ:**А/02.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аква-аэробикиВ/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спортаВ/02.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатесВ/03.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностейВ/04.6Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений | *Знает:* средства гимнастики, методы обучения, методы организации занимающихся.*Умеет:* проводить оздоровительные занятия по гимнастике, уроки по программе образовательных учреждений; демонстрироватьтехнику выполнения гимнастических упражнений.*Имеет опыт:* владения методами обучения, страховки и помощи занимающихся; проведения занятий с различным контингентом занимающихся.  | Проводит физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. |

1. **Типовые контрольные задания:**

***1.1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке***

1-6 семестр

**Раздел 1. Общая физическая подготовка в гимнастике и аэробике**

1. Бег 1000 м (3.12 мин.- 4.45 мин./девушки; 2.40 мин.- 3.50 мин./юноши)

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (12 раз – 51 раз/девушки)

3. Сгибание и разгибание рук в висе (8 раз – 29 раз/юноши)

4. Прыжок в длину с места (185 см -245 см /девушки; 225 см – 300 см/юноши)

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы ОФП с результатом не ниже минимального, указанного выше.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы ОФП с результатом ниже минимального, согласно оценочной таблице по ОФП или указанных выше.

***1.2. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке***

1,3,5 семестр

**Раздел 2.**  **Специальная физическая подготовка в гимнастике и аэробике**

1. Челночный бег 3х10 м (8-12 сек)

2. Лазание по канату (6-8 сек)

3. Кувырки на акробатической дорожке 20 м (10-12 сек.)

4. Прыжок в длину с места (150-270 см)

5. Прыжок назад в упоре лёжа (60-80 см)

6. Мост (40- 80 см)

7. Наклон на возвышении (0-20 см)

8. Равновесие, равновесие фронтальное (90-180 град.)

9. Лежа прогнувшись с гантелями 2 кг (1-2 мин.)

10. Вис углом (5-55 сек.)

11. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки), хлопки руками в упоре лёжа (юноши)

12. Шаги на степ-платформу (60-120 шагов/в мин.)

**Критерии оценки:**

 - оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы СФП с результатом не ниже минимального, указанного выше.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы СФП с результатом ниже минимального, согласно оценочной таблице по СФП или указанных выше.

***1.3. Контрольные упражнения по технической подготовке***

 1-6 семестр

**Раздел 4. Техническая подготовка в гимнастике и аэробике**

## Тема: Классификационная программа по спортивной гимнастике III разряда категории «Б» *Женщины*

##  *(третий разряд)*

## Опорный прыжок

Конь в ширину, высотой 110 см, прыжок согнув ноги; прыжок боком.

###### Брусья

1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.

2. Перемах правой вправо в упор верхом.

3. Перехват правой в хват снизу за верхнюю жердь, перемах правой влево, поворот налево кругом в вис лежа сзади на бедрах.

4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой, махом правой и толчком левой переворот в упор на верхнюю жердь.

5. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот в сед на бедре, руки:

одна хватом за верхнюю жердь, другая в сторону.

6. Перехват за нижнюю жердь и соскок в сторону прогнувшись.

**Бревно**

1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.

2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.

3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев правая нога вперед.

4. Стойка на носках, руки вверх - наружу и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны - книзу, держать.

5. Выпрямиться, руки вверх, и шаг правой, полу приседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.

6. Шаг левой, полу приседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.

7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз.

8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой.

9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

######  Акробатика

(или вольные упражнения, включающие ниже перечисленные элементы)

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на одной ноге.

2. Выпрямляясь, шаг вперед и два кувырка вперед.

3. Перекатом назад стойка на лопатках.

4. Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед.

5. Переворот в сторону (колесо).

6. Приставляя ногу, полу-присед, руки вниз - назад и прыжок вверх

прогнувшись.

Примечание: вместо стойки на лопатках можно выполнять мост,

вместо переката вперед на одну ногу - шпагат.

##### Юноши (третий разряд)

###### Акробатика

1. И.п. - о.с. Два - три шага разбега и толчком двумя прыжок вверх прогнувшись.

2. Кувырок вперед.

3. Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать.

4. Силой, прогнувшись, опускание в упор лежа, упор присев встать.

5. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать.

6. Выпрямиться и махом одной ноги вперед поворот кругом в о.с.

7. Два - три шага разбега и два переворота в сторону.

8. Приставить ногу.

###### Конь с ручками

1. С прыжка круг правой.

2. Перемах правой.

3. Перемах правой назад.

4. Перемах левой.

5. Перемах правой вперед в соскок прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню.

###### Опорный прыжок

Конь в длину, высотой 125 см

1. Прыжок ноги врозь.

2. Прыжок согнув ноги (оценка равняется 1/2 суммы 2-х прыжков.)

###### Брусья

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.

2. Махом вперед угол (держать).

3. Силой согнувшись стойка на плечах.

4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.

5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

Примечание: упражнение можно выполнить на низких брусьях, заменяя подъем махом вперед из упора на предплечьях.

**Кольца**

1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор.

2. Угол, держать.

3. Спад назад в вис согнувшись.

4. Мах дугой и мах назад.

5. Мах вперед и махом назад соскок прогнувшись.

###### Перекладина

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.

2. Мах назад.

3. Оборот назад.

4. Мах дугой в вис.

5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90 градусов.

**Критерии оценки:**

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся при выполнении упражнения на 8,0 б., согласно правилам судейства соревнований;

- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся при выполнении упражнения на оценку менее 8,0 б., согласно правилам судейства соревнований.

**Тема: Техника выполнения гимнастических упражнений**

1. Владеет техникой выполнения стретч - упражнений.

2. Владеет техникой выполнения силовых упражнений.

3. Владеет техникой выполнения шагов в базовой и степ - аэробике.

4. Владеет техникой выполнения шагов и связок в степ - аэробике.

***1.5. Практические задания***

**1 семестр**

**Раздел 3. Безопасность, страховка и помощь в гимнастике и аэробике**

1. Продемонстрировать страховку и помощь при выполнении упражнений на снарядах.

2. Продемонстрировать страховку и помощь при выполнении простейших акробатических упражнений.

3. Продемонстрировать страховку и помощь при выполнении опорных прыжков.

**Критерии оценки:**

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если он правильно осуществляет страховку, оказывает помощь, соблюдает правила безопасности, удобно и рационально размещён по отношению к занимающемуся.

- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если он не правильно осуществляет страховку, не оказывает помощь, не соблюдает правила безопасности, размещён по отношению к занимающемуся не удобно, мешает ему выполнять упражнение.

**Раздел 5. Методика обучения гимнастическим упражнениям**

**2 семестр**

1. Методика обучения упорам на брусьях и перекладине.

2. Методика обучения висам на брусьях и перекладине.

3. Методика обучения обороту назад на р/в брусьях, перекладине.

4. Методика обучения подъёму переворотом, спаду.

5. Методика обучения акробатическим упражнениям: перекаты, кувырки, стойки, переворот в сторону, перекидки, перевороты.

6. Методика обучения опорным прыжкам: в упор присев, согнув ноги, ноги врозь.

7. Методика обучения упражнениям в равновесии: разновидности равновесия, разновидности шагов, повороты, соскок прогнувшись и соскок махом одной с бревна.

 **4 семестр**

1. Методы разучивания аэробных комбинаций.

2. Методы разучивания шагов и комбинаций в аэробике.

 **6 семестр**

1. Методы разучивания шагов и комбинаций в степ - аэробике.

**Критерии оценки:**

* оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал методы и методические приёмы обучения, страховку и помощь.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он применил не все методы и методические приёмы обучения, не использовал подводящие упражнения, не оказал страховку и помощь.

***1.6. Контрольные упражнения и оценочные таблицы по общей физической подготовке***

**2, 4, 6 семестр** (зачет с оценкой)

 Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин:

1. Подтягивание на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины).
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег 1000 метров.

**Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП**

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.повт. | очки | кол.повт. | очки |
| 8.009.0010.0011.0012.0013.0014.0015.0016.0017.0018.00 | 600.00614.29628.57642.86657.14671.43685.71700.00705.23710.46715.69 | 19.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.00 | 720.92726.14731.37736.00737.91739.83741.74743.66745.57747.48750.00 |

ТАБЛИЦА

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (**ЮНОШИ**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки | см | очки |
| 225.00226.00227.00228.00229.00230.00231.00232.00233.00234.00235.00236.00237.00238.00239.00240.00241.00242.00243.00 | 600.00604.00608.00612.00616.00620.00624.00628.00632.00636.00640.00644.00648.00652.00656.00660.00664.00668.00672.00 | 244.00245.00246.00247.00248.00249.00 250.00251.00252.00253.00254.00255.00256.00257.00258.00259.00260.00261.00 262.00 | 676.00680.00684.00688.00692.00696.00 700.00701.46702.93704.39705.86707.32708.78710.25711.71713.18714.64716.11 717.57 | 263.00264.00265.00266.00267.00268.00269.00270.00271.00272.00273.00274.00275.00 276.00277.00278.00279.00280.00281.00 | 719.03720.50721.96723.43724.89726.35727.82729.28730.75732.21733.67735.14736.00 736.54737.07737.61738.14738.68739.22 | 282.00283.00284.00285.00286.00287.00288.00289.00290.00291.00292.00293.00294.00295.00296.00297.00298.00299.00300.00 | 739.75740.29740.82741.36741.89742.43742.97743.50744.04744.57745.11745.65746.18746.72747.25747.79748.33748.86750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (**ЮНОШИ**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 3.50 3.49 3.483.47 3.46 3.45 3.44 3.43 3.42 3.41 3.40 3.39 3.38 3.37 3.36 3.35 3.34 3.33 3.32  | 600.00602.50605.00607.50610.00612.50615.00617.50620.00622.50625.00627.50630.00632.50635.00637.50640.00642.50645.00 | 3.31 3.30 3.29 3.28 3.273.26 3.25 3.24 3.23 3.22 3.21 3.20 3.19 3.18 3.17 3.16 3.15 3.14  3.13  | 647.50650.00652.50655.00657.50660.00662.50665.00667.50670.00672.50675.00677.50680.00682.50685.00687.50690.00692.50 | 3.12 3.11 3.10 3.09 3.08 3.07 3.06 3.05 3.04 3.033.02 3.01 3.00 2.59 2.58 2.57 2.56 2.55 2.54  | 695.00697.50700.00701.83703.66705.49707.32709.15710.98 712.81714.64716.47718.30720.13721.96723.79725.62727.45729.28 | 2.53 2.52 2.51 2.50 2.49 2.48 2.47 2.46 2.45 2.44 2.43 2.42 2.41  2.40  | 731.11732.94734.77736.00737.34738.68740.02741.36742.70744.04745.38746.72748.06 750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (**ДЕВУШКИ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.повт. | очки | кол.повт. | очки |
| 12.0013.0014.0015.0016.0017.0018.0019.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.0030.0031.00 | 600.00607.69615.38623.08630.77638.46646.15653.85661.54669.23676.92684.62692.31700.00702.82705.63708.45711.26714.08716.89 | 32.0033.0034.0035.0036.0037.0038.0039.0040.0041.0042.0043.0044.0045.0046.0047.0048.0049.0050.0051.00 | 719.71722.52725.34728.16730.97733.79736.00737.03738.06739.09740.12741.15742.18743.21744.24745.28746.31747.34748.37750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (**ДЕВУШКИ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00186.00187.00188.00189.00190.00191.00192.00193.00194.00195.00196.00197.00198.00199.00200.00201.00202.00203.00204.00205.00 | 600.00605.00610.00615.00620.00625.00630.00635.00640.00645.00650.00655.00660.00665.00670.00675.00680.00685.00690.00695.00700.00 | 206.00207.00208.00209.00210.00211.00212.00213.00214.00215.00216.00217.00218.00219.00220.00221.00222.00223.00224.00225.00226.00 | 701.83703.66705.49707.32709.15710.98712.81714.64716.47718.30720.13721.96723.79725.62727.45729.28731.11732.94734.77736.00736.67 | 227.00228.00229.00230.00231.00232.00233.00234.00235.00236.00237.00238.00239.00240.00241.00242.00243.00244.00245.00 | 737.34738.01738.68739.35740.02740.69741.36742.03742.70743.37744.04744.71745.38746.05746.72747.39748.06748.73750.00 |

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (**ДЕВУШКИ**)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 4.45 4.44 4.43 4.42 4.41 4.40 4.39 4.38 4.37 4.36 4.35 4.34 4.33 4.32 4.31 4.30 4.29 4.28 4.27 4.26 4.25 4.24 4.23 4.22 4.21 4.20 4.19 4.18 4.17 4.16 4.15 4.14  | 600.00602.50605.00607.50610.00612.50615.00617.50620.00622.50625.00627.50630.00632.50635.00637.50640.00642.50645.00647.50650.00652.50655.00657.50660.00662.50665.00667.50670.00672.50675.00677.50 | 4.13 4.12 4.11 4.10 4.09 4.08 4.07 4.06 4.05 4.04 4.03 4.02 4.01 4.00 3.59 3.58 3.57 3.56 3.55 3.54 3.53 3.52 3.51 3.50 3.49 3.48 3.47 3.46 3.45 3.44 3.43  | 680.00682.50685.00687.50690.00692.50695.00697.50700.00701.21702.43703.64704.86706.07707.29708.50709.72710.93712.14713.36714.57715.79717.00718.22719.43720.64721.86723.07724.29725.50726.72 | 3.42 3.41 3.40 3.39 3.38 3.37 3.36 3.35 3.34 3.33 3.32 3.31 3.30 3.29 3.28 3.27 3.26 3.25 3.24 3.23 3.22 2.21 3.20 3.19 3.18 3.17 3.16 3.15 3.14 3.13 3.12  | 727.93729.15730.36731.57732.79734.00735.22736.00736.59737.18737.77738.36738.95739.54740.13740.72741.31741.90742.49743.08743.67744.26744.85745.44746.03746.62747.21747.80748.39748.98750.00 |

**Критерии оценки:**

**Оценка за зачет формируется из суммы набранных очков по трем видам упражнений следующим образом:**

Менее 1800 – неуд

1800-1969 – «3»

1970-2099-«4»

2100 и более – «5»

***1.7. Перечень зачетных требований для промежуточной аттестации***

1. Выполнить контрольные упражнения по общей физической подготовке.

2. Выполнить контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

3. Выполнить контрольные упражнения по технической подготовке (Раздел 4).

3. Выполнить практические задания (Раздел 3**,** 5).

4. Участвовать в соревнованиях кафедры.

***2. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций***

 К зачёту допускаются студенты, сдавшие все перечисленные выше задания в фонде оценочных средств по семестрам.

 Оценка по ОФП выставляется по сумме набранных очков, имеющихся в таблице нормативов.