

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе
И.О. Петрицев
« 30 » августа 2017 г.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Программа учебной дисциплины вариативной части

для направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

(очная форма обучения)

Составитель: Касаткина Н.А.,
к.п.н., доцент кафедры теории и
методики физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и утверждено на заседании Ученого совета факультета
физической культуры и спорта, протокол от 28 августа 2017 г. № 11

Ульяновск, 2017

1. Наименование дисциплины

Дисциплина по выбору Б1.В.ДВ.3.1 «Оздоровительные виды гимнастики» включена в вариативную часть учебного плана Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения.

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

Целью освоения дисциплины «Оздоровительные виды гимнастики» является:

- ознакомить студентов с некоторыми основными видами оздоровительной гимнастики и методикой их преподавания, формировать у студентов факультета ФКиС специальных знаний и умений в области современных оздоровительных видов гимнастики для обогащения занимающихся двигательным опытом, развития и самореализации творческого потенциала личности.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики»:

Этап формирования	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
Компетенции			
способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)	ОР-1 содержание и методические характеристики оздоровительных видов гимнастики, теории и технологии обучения им	ОР-2 составлять и проводить комплексы по различным видам оздоровительной гимнастики, дозируя и регулируя нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики	ОР-3 функциональными компонентами профессионально-педагогической деятельности инструктора по оздоровительным видам гимнастики (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д.)
способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности (ПК-7)	ОР-4 способы воспитания и духовно-нравственного развития личности на основе формирования ЗОЖ средствами различных видов оздоровительной гимнастики	ОР-5 организовывать образовательный процесс по физкультурно-оздоровительным направлениям с использованием современных технологий соответствующих особенностям возрастного развития личности и творческим потребностям обучающихся	ОР-6 способами совершенствования профессиональных знаний и умений с использованием потенциала различных видов оздоровительной гимнастики для развития творческих способностей обучающихся

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина по выбору Б1.В.ДВ.3.1 «Оздоровительные виды гимнастики» включена в вариативную часть учебного плана Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках дисциплины «Теория и методика гимнастики», а также ряда дисциплин психолого-педагогического цикла: Теория и методика физической культуры и спорта, Психология физического воспитания и спорта, Педагогика физической культуры и спорта

Результаты изучения дисциплины «Оздоровительные виды гимнастики» являются теоретической и методологической основой для изучения дисциплин «Методика физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях», «Методика физической культуры в семье», «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения», для прохождения «Педагогической практики по физической культуре»

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Дисциплина «Оздоровительные виды гимнастики» читается в 7 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 ЗЕ.

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
7	3	81	-	-	48	33	экзамен
Итого:	3	81	-	-	48	33	

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных

5.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий, оформленных в виде таблицы:

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
7 семестр				
Раздел 1. Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания				
Тема 1. Классификация видов оздоровительной гимнастики			2	2
Тема 2. Аэробика и фитнес. Танцевальная аэробика.			4	4

Тема 3. Дыхательная гимнастика.			2	2
Тема 4. Йога. Стретчинг. Пилатес. Шейпинг.			6	4
Тема 5. Степ-аэробика.			4	2
Тема 6. Боевые искусства в оздоровительной тренировке (А-бокс, тайбо, аэрокикбоксинг)			4	2
Раздел 2. Технология проведения занятий в оздоровительных видах гимнастики				
Тема 7. Классификация основных двигательных действий аэробики			2	2
Тема 8. Структура занятий			2	2
Тема 9. Методика составления учебных комбинаций			4	2
Тема 10. Музыкальное сопровождение на занятиях оздоровительными видами гимнастики			4	2
Тема 11. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики			4	2
Тема 12. Использование специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях			4	2
Тема 13. Методика организации и проведения (содержание) занятий оздоровительными видами гимнастики с различным контингентом.			4	3
Раздел 3. Предупреждение травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой				
Тема 14. Причины травматизма			1	1
Тема 15. Способы предупреждения и профилактика травматизма			1	1
ИТОГО: 117			48	33

5.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Раздел 1. Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания.

Тема 1. Классификация видов оздоровительной гимнастики.

- Гигиеническая гимнастика

Понятие о гигиенической гимнастике, виды занятий гигиенической гимнастикой. Задачи гигиенической гимнастики. Особенности занятий различными видами гигиенической гимнастики: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультурпауза, вечерняя гимнастика. Особенности подбора упражнений в каждом виде гимнастики, продолжительность занятий и условия выполнения упражнений.

- Ритмическая гимнастика.

Понятие о ритмической гимнастике. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм занимающихся. Содержание ритмической гимнастики составляют: движения отдельными звеньями тела типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений, махи, разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки, элементы вольных упражнений и художественной гимнастики, танцевально-хореографические элементы. Особенности выполнения упражнений в ритмической гимнастике. Построение уроков ритмической гимнастики и методика проведения упражнений.

- Производственная гимнастика. Основные формы занятий производственной гимнастики (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутки, микропаузы и др.). Правила подбора упражнений.

- Лечебная гимнастика. Задачи. Средства и методы лечебной гимнастики.

Осанка. Правильная осанка. Нарушение осанки. Методика составления и проведения комплексов ФУ. Плоскостопие. Причины. Профилактика. Методика составления и проведения комплексов ФУ.

Тема 2. Аэробика и фитнес Танцевальная аэробика.

История развития. Характеристика и особенности оздоровительной и фитнес

аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности и современных направлений массовой физической культуры, их цели и задачи, организационно-методические особенности проведения занятий по оздоровительной и фитнес аэробике в общеобразовательных организациях. Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике и их классификация. Аэробика и фитнес (базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, йога и др.).

Основные средства оздоровительной и фитнес аэробики, которые составляют основное содержание комплексов упражнений, и техника их выполнения: базовые движения ногами и руками (подъём колена, мах (kick), прыжок ноги врозь - ноги вместе (jack), выпад (lunge), шаг (march), бег (jog), скип (skip)), силовые упражнения (для мышц верхних и нижних конечностей, спины, живота), упражнения на растягивание (стретчинг).

Танцевальная аэробика: использование различных танцевальных стилей (этно, сальса, фанк, хип-хоп, хаус, самба и др.) и их адаптация к урокам оздоровительной направленности; элементы хореографии; позиции рук и ног; танцевальные элементы народного танца; вальс и танго; танцевальная стилизация прыжков, шагов, поворотов; структура занятия танцевальной аэробикой.

Тема 3. Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Правила методики дыхания. Правила проведения занятия. Комплекс упражнений. Дыхательная гимнастика по Бутейко. Комплекс упражнений. Правила методики дыхания.

Тема 4. Йога. Стретчинг. Пилатес. Шейпинг.

Характеристика. Особенности проведения занятий. Терминология. Особенности дыхания при выполнении упражнений из йоги.

Тема 5. Степ-аэробика.

Определение степ-аэробики; влияние степ - аэробики на функциональные системы организма человека; особенности тренировки в степ-аэробике, использование специальной степ-платформы (степпера); комплексное воздействие степ-аэробики на организм (развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг); содержание программного материала по степ-аэробике (базовые шаги без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения, сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетания маршевых и лифтовых элементов). Правила выполнения упражнений на степ-платформе.

Тема 6. Боевые искусства в оздоровительной тренировке (А-бокс, тайбо, аэрокикбоксинг).

Влияние аэробики с элементами восточных единоборств на функциональные системы организма человека. Использование различных видов единоборств и бокса на занятиях оздоровительной и фитнес аэробикой, их адаптация к урокам оздоровительной направленности; разновидности и особенности занятий аэробикой с элементами бокса и восточных единоборств; структура оздоровительного занятия боевыми искусствами в аэробной тренировке. Методика проведения оздоровительных занятий с их использованием.

Раздел 2. Технология проведения занятий в оздоровительных видах гимнастики

Тема 7. Классификация основных двигательных действий аэробики.

Основные базовые шаги. Низкая ударность, низкая интенсивность. Низкая ударность, высокая интенсивность. Высокая ударность. Движения руками. Упражнения на силу, на гибкость, на координацию, на выносливость.

Тема 8. Структура занятий.

Классификация основных двигательных действий аэробной части. Классификация основных двигательных действий в партерной части. Использование упражнений классической аэробики в других видах оздоровительной аэробики.

Тема 9. Методика составления учебных комбинаций.

Особенности методики проведения аэробики. Подбор упражнений, правила составления комплексов, техника выполнения упражнений, подбор музыкальных произведений. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.

Связки и комбинации оздоровительной и фитнес аэробики; структура и правила построения комплексов по оздоровительной и фитнес аэробике; конструирование упражнений и хореографических соединений для аэробной части занятия.

Тема 10. Музыкальное сопровождение на занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Подбор музыкального сопровождения с определённым числом ритмичных ударов в минуту для танцевальных и силовых комплексов по оздоровительной и фитнес аэробике; составление под музыку связок и комбинаций оздоровительной аэробики; запись фонограммы для всего занятия по оздоровительной и фитнес аэробике.

Тема 11. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений; управление нагрузкой на занятиях; подбор и использование комплексов упражнений для развития различных физических качеств; организационно-методическая характеристика подготовительной, основной и заключительной частей занятия по оздоровительной и фитнес аэробике; регулирование нагрузки с учетом физических возможностей, возрастных особенностей, актуального состояния психического и физического здоровья.

Оздоровляющий эффект физической тренировки: создание анаболического эффекта, тренировка мышечной системы, улучшение состояния пищеварительной системы, очищение организма, улучшение состояния позвоночника, координация локомоторного аппарата, создание положительного психофизиологического эффекта и позитивного психо-эмоционального фона; антропометрические измерения; физические и функциональные тесты; метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

Тема 12. Использование специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях.

Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта); характеристика современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных спортивных организаций.

Виды специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях (фитбол-аэробика; памп-аэробика, слайд-аэробика и т.д.). Комплексная направленность упражнений на занятиях с использованием специального оборудования на развитие двигательного-координационных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.д.), а также освоение новых двигательных действий; слайд аэробика (slide) - выполнение упражнений на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца; фитбол (резистабол) (fitbol) - занятия, в которых используется большой специальный мяч, на котором выполняются упражнения, сидя и лёжа; тераробика-низкоударная высокоинтенсивную кардиотренировку на специальном оборудовании; сайкл-аэробика (спиннинг-аэробика) – оздоровительная тренировка на велотренажёре.

Тема 13. Методика организации и проведения (содержание) занятий по оздоровительным видам гимнастики с различным контингентом.

Выбор вида оздоровительных занятий с учётом интересов занимающихся и их подготовленности; методика построения и преподавания занятий по базовой аэробике с разным контингентом занимающихся. Методы (целостный и расчлененный) и методические приемы (оперативный комментарий и пояснение, визуальное управление группой и др.) обучения упражнениям оздоровительной аэробики. Музыка как фактор обучения. Самоконтроль действий, показ упражнений, симметричное обучение.

Раздел 3. Предупреждение травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.

Тема 14. Причины травматизма.

Причины травматизма; виды возможных травм на занятиях оздоровительной и фитнес аэробикой; действия и помощь при получении травмы; нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.

Тема 15. Способы предупреждения и профилактика травматизма.

Правила техники безопасности и соблюдение гигиенических норм на занятиях оздоровительной и фитнес аэробикой; исправность оборудования.

Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на занятиях оздоровительной и фитнес аэробикой; рациональное и методически грамотное построение подготовительной, основной и заключительной частей занятия как способ профилактики травматизма; подготовка опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма к последующей нагрузке; профилактические и восстановительные мероприятия.

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

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

В процессе обучения предусмотрены следующие виды самостоятельной работы обучающегося:

- 1) работа с конспектами аудиторных лабораторных занятий, с учебниками и пособиями на основании вопросов, подготовленных преподавателем;
- 2) написание рефератов по отдельным разделам дисциплины;
- 3) подготовка учебных докладов и творческих работ;
- 4) проработка дополнительных тем, не вошедших в материал аудиторных лабораторных занятий, но обязательных согласно учебной программе дисциплины;
- 5) подготовка к лабораторным занятиям;
- 6) изучение обязательной и дополнительной литературы;
- 7) подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;
- 8) выполнение контрольных работ;
- 9) подготовка группового отчета или презентации;
- 10) практическое освоение основных средств оздоровительной гимнастики.

Перечень примерных практических заданий

для самостоятельной работы

1. Подготовить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультпаузы, вечерней гимнастики.
2. Составление комплекса базовой аэробики по заданию преподавателя.
3. Разработать комплекс физических упражнений на развитие различных групп мышц, используя средства различных видов оздоровительной гимнастики.
4. Составить комплекс упражнений, используя средства одного из видов оздоровительной гимнастики, и подобрать музыкальное сопровождение.
5. Подготовить выполнение базовых шагов на оценку.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Оценочное средство 1. Контрольная работа.

Пример контрольной работы (тест из 28 вопросов).

Критерии оценивания: за каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Атлетическая гимнастика – это
- А. Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма;
- В. Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности;
- С. Прекрасное средство развития ловкости;

D. Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма.

2. Когда была разработана система «Пилатес»?

- A. В конце XIX в.;
- B. В начале XX в.;
- C. В начале XXI в.;
- D. В конце XX в..

3. Родина атлетизма:

- A. Рим;
- B. Италия;
- C. Древняя Греция;
- D. Китай.

4. Какая программа занятий была разработана ленинградскими специалистами под руководством Ильи Викторовича Прохорцева в 1988 г. и является официально запатентованной системой:

- A. пилатес;
- B. йога;
- C. шейпинг.

5. Выберите из предложенных вариантов положения, к которым сводится античная концепция здоровья, наиболее четко отображенная в творчестве Платона и стоиков.

- A. Здоровье трактуется как гармония и соразмерность, оптимальное соотношение телесных и душевных составляющих человеческого естества.
- B. Необходимо неуклонно следовать собственной природе и общей природе вещей.
- C. Здоровье, есть самое ценное в жизни человека.
- D. Здоровая жизнь основывается на руководстве разума.
- E. В гармонии тела и души заключается счастье человеческой жизни.

6. Кто создал систему физических упражнений «Пилатес»?

- A. Кэлан Пинкней;
- B. А.Н. Стрельникова;
- C. Йозеф Пилатес;
- D. К.П. Бутейко.

7. В основу, какой теории легла работа Франсуа Дельсарта?

- A. Теория выразительного движения.
- B. Теория быстрого скачка.
- C. Теория маленького шага.
- D. Теория легкого взмаха.
- E. Теория хорошей осанки.

8. Система «Пилатес» включает в себя комбинирование физических и мышечных процессов. Назовите принцип.

- A. Изоляция;
- B. Дыхание;
- C. Центр;
- D. Концентрация.

9. Для чего в античном мире применялись танцы, физические упражнения, в частности, выполняемые под музыку?

- A. Развития смекалки.
- B. Формирования осанки.
- C. Формирования походки.
- D. Формирования интеллекта.
- E. Формирования пластичности движений.
- F. Развития силы.

G. Развития скоростных характеристик человека.

H. Развития выносливости.

10. Какие этапы тренировок шейпингом выделяют :

а) анаболические;

б) катаболические;

в) верны а) б).

11. В чем заключается цель йоги?

A. В формировании гармоничной личности, полноценно развитого человека.

B. В формировании правильной и красивой осанки, развитии и укреплении мышц,

C. развитии гибкости и растяжки человеческого тела.

D. В точном осознании своего внутреннего мира, в реализации практик и образа жизни,

E. которые приводят организм к ситуационному и конституционному оптимуму.

12. Сколько существует ступеней в классической йоге?

A. 1

B. 3

C. 5.

D. 7

E. 8

13. Виды атлетической гимнастики:

A. Бодибилдинг	1. Он направлен на увеличение и укрепление отдельных групп мышц, а не всего тела в целом
B. Культуризм	2. Представляет собой систему физических упражнений, основанную на применении различных отягощений. Целью его является развитие мускулатуры тела
C. Пауэрлифтинг	3. Осуществляется в положении сидя, когда спортсмены одной рукой стараются побороть соперника, а свободной рукой держатся за специальную рукоять стола
D. Армрестлинг	4. это система физических упражнений с отягощением, позволяющая увеличить максимальных силовых возможностей в определенных позициях: приседания со штангой, жим штанги лежа и «тяга» штанги.

14. Что разработал доктор Университета Иллинойса Д.Куретон?

A. Фитнес-тренировки для развития выносливости, мышечной силы и гибкости.

B. Теоретические основы развития выносливости, мышечной силы и гибкости.

C. Фитнес-тесты для оценки кардиореспираторной выносливости, мышечной силы и

D. гибкости.

15. В каком веке появилась атлетическая гимнастика в России?

A. 20 век;

B. Начало 18 века;

C. конец 19 века;

D. 17 век.

16. Для развития силовой выносливости (рельефности мышц) все отягощения должны составлять от максимального в 2-4 подходах по 20-50 повторений с интервалом отдыха 1-3 мин.

A. 20-30%;

B. 90%;

C. 50-70%;

D. 40-50%.

17. Шейпинг, это:

A. система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека;

B. метод делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений, выполнение упражнений сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц;

C. это фитнес программа, основанная на выполнении приемов восточных единоборств, элементов аэробики, силовых упражнений и растяжки.

18. Какая музыка подходит для занятий калланетикой?

A. ритмичная

B. спокойная

C. тяжелая

19. Сочетание динамических и статических упражнений в калланетике наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является наилучшим методом физической тренировки для развития таких качеств как?

A. силы, выносливости и координации движений

B. специальную выносливость и гибкость

C. быстроты и выносливости

20. Вид шейпинга, направлен на реабилитацию людей, имеющих физические недуги (остеохондроз, ожирение), на достижение физических и духовных кондиций для нормальной жизнедеятельности:

A. синхро-технология;

B. шейпинг-терапия;

C. шейпинг-про.

21. Сколько блоков основных упражнений, затрагивающих то или иное звено тела, включают в содержание практического занятия шейпингом:

A. 11;

B. 8;

C. 1.

22. Основатель калланетики?

A. Колл Прак

B. Каллан Пинкней

C. Клар Пинкней

23. Как часто заниматься калланетикой, на начальном этапе?

A. 5 раз в неделю

B. 1 раз в неделю

C. 2-3 раза в неделю

24. Кто впервые ввел термин «аэробика»?

A. Джо Голд.

B. Кеннет Купер.

C. Джек Лалэйн.

D. Джейн Фонда.

E. Игорь Лукашов.

25. Калланетика - это

A. гимнастика статических поз

B. гимнастические упражнения на брусках

C. гимнастика на дыхание

26. Принимая необходимую позу в калланетике, нужно удерживать

A. в течение 5 минут

B. в течение 2-3 минут

С. в течение 10-60 секунд

27. Перед выполнением любого комплекса калланетики, сколько делается специальных упражнений для разминки?

- А. 8
- В. 16
- С. 22

28. Акценты воздействия физическими упражнениями в шейпинге определяют четыре области:

- А. бедро, тазовая область, туловище, голень;
- В. тазовая область, ягодичные мышцы, мышцы спины, подошвенные;
- С. туловище, мышцы живота, спины, плечевого пояса;
- Д. икроножные мышцы, берцовые, подошвенные, тазовая область.

Оценочное средство 2. План-конспект занятия оздоровительной гимнастикой.

Составить план-конспект урока для учащихся (по теме заданной преподавателем) по предложенной схеме, сформулировав образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Схема план-конспекта урока:

Наименование части. Время.	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

Оценочное средство 3. Эссе по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики». Задание: - написать эссе по одной из предложенных тем (письменно в тетради).

Темы эссе для раздела «Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания»:

1. Проблемы и перспективы развития средств гимнастики.
2. Закономерности развития оздоровительной гимнастики и возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и тенденции развития.
4. Современный инструктор по оздоровительной гимнастике (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д. компоненты профессиональной деятельности).
5. Художественно-эстетическая ценность гимнастики.

Оценочное средство 4. Кейс-задачи по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики».

Задание 1. Заполните таблицу "Виды оздоровительной гимнастики".

Виды оздоровительной гимнастики	Характеристика видов
1.	
2.	
3.	
...	

Задание 2. Заполнить план-схему проведения занятия оздоровительной направленности (по заданию преподавателя).

План-схема урочного занятия оздоровительной направленности выполняется в виде таблицы по следующим разделам:

Средства обучения (для каждого этапа обучения)	Основные средства	Формы организации	Дозировка	Виды контроля
1. Подготовительная часть.				
2. Основная часть.				
3. Заключительная часть.				

Задание 3. На основе план-схемы урочного занятия оздоровительной направленности (по заданию преподавателя) подготовить мультимедийную презентацию.

Содержание презентации:

1. Название вида оздоровительной гимнастики.
2. Особенности и отличительные характеристики.
3. Образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.
4. Подготовительная часть (основные средства, формы организации, дозировка, виды контроля).
5. Основная часть (основные средства, формы организации, дозировка, виды контроля).
6. Заключительная часть (основные средства, формы организации, дозировка, виды контроля).

Оценочное средство 5. Реферат по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики» и его защита.

1. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
2. Цели и задачи, средства и методы оздоровительной гимнастики.
3. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
4. Оздоровительный эффект физической тренировки.
5. Восточные оздоровительные системы.
6. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
7. Особенности проведения занятий по оздоровительной аэробике с и без оборудования.
8. Содержание и методические характеристики проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики.
9. Развитие двигательных-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
10. Структура функциональных компонентов профессионально-педагогической деятельности инструктора по оздоровительным видам гимнастики (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д.).
11. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
12. Оздоровительные виды гимнастики: психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
13. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование жестов.

14. Групповая и персональная тренировка.
15. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
16. Правила составления комплексов по оздоровительной аэробике.
17. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.
18. Урочные формы занятий гимнастикой. Общие методические положения.
19. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.
20. Техника выполнения базовых шагов аэробики: характеристика, обучение, безопасность выполнения.
21. Особенности проведения занятий по оздоровительной аэробике с и без оборудования.
22. Соблюдение техники безопасности на групповой и персональной тренировке, правила страховки.
23. Особенности обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами оздоровительной гимнастики.
24. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.
25. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.
26. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.

Оценочное средство 6. Доклад, сообщение по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики». Задание: - сделать доклад/сообщение по одной из предложенных тем (публичное выступление с сопроводительной презентацией).

Темы доклада/сообщения:

1. Оздоровительная аэробика и ее место в системе физического воспитания.
2. Содержание занятий атлетической гимнастикой.
3. Характеристика восточных оздоровительных систем.
4. Особенности организации и проведения занятий в шейпинг-системе.
5. Особенности организации и проведения занятий пилатесом.
6. Содержание и методические характеристики проведения занятий калланетикой.
7. Особенности организации занятий хатха-йогой.
8. Структура и организация занятий восточной и современной дыхательной гимнастикой.
9. Особенности методики проведения занятий по стрейтчингу.
10. Специфика обучения в степ-аэробике.
11. Дыхательная гимнастика. Значение, виды, методические особенности проведения занятий.
12. Техника выполнения базовых шагов аэробики: характеристика, обучение, безопасность выполнения.
13. Особенности проведения занятий по оздоровительной аэробике с и без оборудования.
14. Соблюдение техники безопасности на групповой и персональной тренировке, правила страховки.
15. Особенности обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами оздоровительной гимнастики.
16. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой
17. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.
18. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.

Оценочное средство 7. Практические задания по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики»

1. Составить по принципу блоковой хореографии комплекс из двух блоков по оздоровительной базовой аэробике и провести его на практике.
2. Провести мастер-класс по одному из видов оздоровительной гимнастики (по

выбору студента или преподавателя).

Требования к проведению мастер-класса:

1. Логическое построение занятия: наличие подготовительной, основной и заключительной частей.
2. Методически рациональное использование средств избранного вида оздоровительной гимнастики.
3. Рациональный подбор средств в подготовительной и заключительной частях занятия.
4. Подбор соответствующего музыкального сопровождения.
5. Целесообразная организация занимающихся.
6. Грамотное использование терминологии, команд и жестов в оздоровительном занятии.
7. Методически грамотный показ.
8. Наличие своевременных методических указаний.
9. Грамотное управление и регулирование нагрузки на занятии.
10. Использование индивидуального подхода к занимающимся.

3. Разработать рабочую программу для учреждения дополнительного образования на основе одного из видов оздоровительной гимнастики.

Структура рабочей программы:

1. Пояснительная записка (цель реализации образовательной программы, планируемые результаты обучения)
2. Учебный план (учебно-тематические планы модулей)
3. Методическая часть (организационно-педагогические условия)
4. Система контроля
5. Перечень информационного обеспечения программы

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Валкина Н.В. Оздоровительная аэробика: теория и методика [Текст]: учебно-методическое пособие / Н. В. Валкина, Е. О. Панова ; ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И.Н. Ульянова". Ульяновск : ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2015. - 83 с. - ISBN 978-5-86045-809-3
2. Касаткина Н.А., Киреева Т.П. Терминология строевых и общеразвивающих упражнений: учеб.-метод. пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2014. 54с. ISBN 978-5-86045-717-1.
3. Ключникова С.Н. Шейпинг: развитие пластичности / С.Н. Ключникова, Л.И. Костюнина, Л.Д. Назаренко. Ульяновск, 2010. 123 с. - ISBN 978-5-86045-376-0.
4. Костюнина Л.И. Системно-структурный подход к развитию ритмичности в оздоровительной аэробике: монография / Л. И. Костюнина, С.Н. Ключникова, Л.Д. Назаренко. М. : Флинта : Наука, 2010. 114 с. ISBN 978-5-9765-0997-9 (Флинта).
5. Красникова Н.В. Формирование эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой: сб. материалов конференции / Н.В. Красникова, Л.Д. Назаренко ; Ульян. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова. - Ульяновск : УлГПУ, 2009. - 115 с. : ил., [2] л. цв. ил. - ISBN 978-5-86045-312-0
6. Теория и методика гимнастики в системе подготовки бакалавров: учеб.-метод. пособие / Н.А. Касаткина, Т.П. Киреева, Л.В. Рыскалкина, Л.Р. Федулова. Ульяновск: УлГПУ, 2016. 138 с.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволяют выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

7.1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатели формирования компетенции - образовательные результаты (ОР)		
		Знать	Уметь	Владеть
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Теоретический (знать) современные технологии обучения и воспитания, современные оздоровительные технологии.	ОР-1		
	Модельный (уметь) использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе, современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся		ОР-2	
	Практический (владеть) навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях			ОР-3
ПК-7 способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность	Теоретический (знать) современные способы развития и реализации творческих способностей различных категорий обучающихся	ОР-4		
	Модельный (уметь) использовать потенциал различных видов спорта и физических		ОР-5	

обучающихся, развивать их творческие способности	упражнений для развития творческих способностей обучающихся			
	<p align="center">Практический (владеть)</p> <p>навыками осуществления учебно-воспитательного процесса для различных категорий обучающихся на основе их сотрудничества в целях поддержания их активности, инициативности, развития их творческих способностей</p>			ОР-6

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

№ п /п	РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Показатели формирования компетенции (ОР)						
			1	2	3	4	5	6	
				ПК-2 ПК-7					
1	Раздел 1. Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания	ОС-1 Контрольная работа ОС-2 План-конспект ОС-3 Эссе ОС-4 Кейс-задача ОС-5 Защита реферата ОС-7 Практические задания	+	+	+	+	+	+	
2	Раздел 2. Технология проведения занятий в оздоровительных видах гимнастики	ОС-1 Контрольная работа ОС-2 План-конспект ОС-3 Эссе ОС-4 Кейс-задача ОС-6 Доклад, сообщение ОС-7 Практические задания	+	+		+	+		
3	Раздел 3. Предупреждение травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой	ОС-5 Защита реферата ОС-6 Доклад, сообщение	+			+			
	Промежуточная аттестация		ОС-8						
			экзамен в форме устного собеседования по вопросам						

Оценочными средствами текущего оценивания являются: устные доклады, защита реферата, итоговой и текущих лабораторных работ, тест по теоретическим вопросам дисциплины. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на лабораторных занятиях.

Критерии и шкалы оценивания

ОС-1 Контрольная работа

Контрольная работа представляет собой тест из 28 вопросов (образец теста приведен в п.6 программы). За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 1 балл.

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания (максимальное количество баллов)
Знает методические особенности оздоровительных видов гимнастики и ее средства, структуру и содержание физкультурного занятия оздоровительной направленности	Теоретический (знать)	28

ОС-2 План-конспект занятия оздоровительной гимнастикой

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Полно и логично формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока, выстраивает учебный материал, даёт правильное определенное понятий, техники двигательных действий и методические указания	Теоретический (знать)	8
Умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений	Модельный (уметь)	10
Излагает материал последовательно и правильно с точки зрения общедидактических и специально-методических закономерностей построения урока, с учетом требований норм специальной терминологии, готов применить знания на практике	Практический (владеть)	10
Всего:		28

ОС-3 Эссе

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Полно раскрыто содержание материала,	Теоретический (знать)	4

показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала, терминологически грамотное оформление работы		
Анализирует эффективность использования в образовательном процессе средств и методов гимнастики, современных образовательных ресурсов	Модельный (уметь)	4
Всего:		8

ОС-4 Кейс-задача

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Полно и логично выстраивает учебный материал, даёт правильное определенное понятий, техники двигательных действий и методические указания	Теоретический (знать)	4
Умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры	Модельный (уметь)	4
Всего:		8

ОС-5 Защита реферата

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Полно раскрыто содержание материала, показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала, терминологически грамотное оформление работы	Теоретический (знать)	4
Анализирует эффективность использования в образовательном процессе средств и методов гимнастики, современных образовательных ресурсов	Модельный (уметь)	4
Всего:		8

ОС-6 Доклад, сообщение

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Полно раскрыто содержание материала, показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала, терминологически	Теоретический (знать)	4

грамотное оформление доклада/сообщения		
Анализирует эффективность использования в образовательном процессе средств и методов гимнастики, современных образовательных ресурсов	Модельный (уметь)	4
Всего:		8

**ОС-7 Практическое задание
Критерии и шкала оценивания**

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Дается правильное определенное понятие, техники двигательных действий и корректные методические указания	Теоретический (знать)	4
Умеет привести свои примеры общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений. провести на практике	Практический (владеть)	4
Всего:		8

ОС-8 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам

При проведении экзамена учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающимся заданий текущего контроля (модельный и практический этапы формирования компетенций).

Критерии и шкала оценивания экзамена:

Критерий	Этапы формирования компетенций	Количество баллов
Обучающийся перечисляет основные факты содержания преподаваемого предмета и методические особенности оздоровительной гимнастики, знает основные требования к профессиональной терминологии и программный материал по гимнастике в общеобразовательной школе.	Теоретический (знать)	0-18
Обучающийся обосновывает возможности применения разнообразных средств гимнастики в педагогическом взаимодействии, организации образовательного процесса по физической культуре (раздел «Гимнастика») с использованием современных технологий и современных образовательных ресурсов в соответствии с требованиями образовательных стандартов и специальной	Модельный (уметь)	19-37

профессиональной терминологии.		
Обучающийся владеет техникой упражнений оздоровительной гимнастики и методикой обучения им в конкретных педагогических ситуациях с корректным использованием гимнастической терминологии.	Практический (владеть)	38-56

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА

1. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
2. Общая характеристика целей и задач, средств и методов оздоровительной гимнастики.
3. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
4. Оздоровительный эффект физической тренировки.
5. Особенности занятий утренней гигиенической гимнастикой.
6. Оздоровительная аэробика и ее место в системе физического воспитания.
7. Особенности проведения физкультурной паузы.
8. Особенности занятий вечерней гимнастикой.
9. Оздоровительные виды гимнастики. Тенденция развития.
10. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
11. Содержание занятий атлетической гимнастикой.
12. Характеристика восточных оздоровительных систем.
13. Особенности организации и проведения занятий в шейпинг-системе.
14. Особенности организации и проведения занятий пилатесом.
15. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
16. Содержание и методические характеристики проведения занятий калланетикой.
17. Особенности организации занятий хатха-йогой.
18. Структура и организация занятий восточной и современной дыхательной гимнастикой.
19. Особенности методики проведения занятий по стрейтчингу.
20. Организационно-методические особенности проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики (по выбору студента).
21. Оздоровительные виды гимнастики: психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
22. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование жестов.
23. Базовые шаги аэробики: характеристика и обучение.
24. Особенности проведения занятий по оздоровительной аэробике с и без оборудования.
25. Групповая и персональная тренировка.
26. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
27. Правила составления комплексов по оздоровительной аэробике.
28. Силовые виды оздоровительной гимнастики.
29. Развитие двигательных-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
30. Методические особенности занятий танцевальной аэробикой.
31. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.

32. Тестирование функциональных возможностей занимающихся.
33. Специфика обучения в степ-аэробике.
34. Дыхательная гимнастика. Значение, виды, методические особенности проведения занятий.
35. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.
36. Урочные формы занятий гимнастикой. Общие методические положения.
37. Подготовительная часть урока.
38. Основная часть урока.
39. Заключительная часть урока.
40. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.
41. Структура функциональных компонентов профессионально-педагогической деятельности инструктора по оздоровительным видам гимнастики (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д.).

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.6 программы.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1.	Контрольная работа	Контрольная работа выполняется в форме письменного тестирования по теоретическим вопросам курса. Регламент – 1-1.5 минуты на один вопрос.	Тестовые задания
2.	План-конспект урока гимнастики	Разрабатывается план-конспект для конкретного класса с конкретно заданной темой, определяющей формулировку задач и подбор средств и методов	Темы и схема для план-конспекта
3.	Эссе	Выполняется письменно в тетради, оценивается развернутая личностная оценка проблемы эссе	Темы эссе
4.	Кейс-задача	Оценивается общее понимание вопроса и демонстрация умений, достаточных для дальнейшего усвоения материала, терминологически грамотное оформление работы	Набор кейс-задач
5.	Защита реферата	Реферат соответствует теме, выдержана структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы	Темы рефератов
6.	Доклад, сообщение	Доклад, сообщение соответствует теме. Оценивается общее понимание вопроса и демонстрация умений, достаточных для дальнейшего усвоения материала, терминологически грамотное оформление доклада/сообщения	Темы докладов/сообщений

7.	Практическое задание	Подготовка карточек с комплексами гимнастических упражнений, методикой обучения им, оценивается проведение их на практике	Набор практических заданий
8.	Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями.	Комплект примерных вопросов к экзамену.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лабораторных занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине (7 семестр)

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие	Максимальное количество баллов по дисциплине
1.	Посещение лекций	0	0
2.	Посещение практических занятий	1	24
3.	Работа на занятии	8	192
4.	Индивидуальное задание студента		
5.	Контрольное мероприятие рубежного контроля	28	28
6.	Экзамен		56
ИТОГО:	3 зачетные единицы		300

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы студента (7 семестр)

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контр. работа	экзамен
7 семестр	Разбалловка по видам работ		24 x 1=24 балла	24x 8=192 балла	1x 28=28 баллов	56 баллов
	Суммарный макс. балл		24 балла max	216 баллов max	244 балла max	300 баллов max

Критерии общего оценивания работы студента по дисциплине

По итогам 7 семестра, трудоёмкость которого составляет 4 ЗЕ, студент набирает определённое количество баллов, которое соответствует оценке по принятой четырёхбалльной шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Отметка/Кол-во ЗЕ	3 ЗЕ
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	менее 150

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

Основная литература

1. Валкина Н.В. Оздоровительная аэробика: теория и методика [Текст]: учебно-методическое пособие / Н. В. Валкина, Е. О. Панова ; ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова". - Ульяновск : ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2015. - 83 с. - ISBN 978-5-86045-809-3 :
2. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика / Н.Н. Голякова ; Н.Н. Голякова. - М.: Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. - ISBN 978-5-4475-4900-8. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>
3. Пшеничникова, Г. Н. Аэробика в школе / Г. Н. Пшеничникова, Ю. В. Коричко ; Г. Н. Пшеничникова; Ю. В. Коричко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2009. - 244 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274952>
4. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреенко - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. 76 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=615114>

Дополнительная литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов ССУЗов физ. культуры / под общ. ред. Е. Е. Мякинченко, М. П. Шестакова. - Москва : ТВТ Дивизион, 2006. - 303 с. : ил. - Список лит.: с. 301-303. - ISBN 5-98724-011-5
2. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг: [Текст]: сб. / Г. Горцев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 251, [1] с. - ISBN 5-222-04782-2.
3. Ким Н. Фитнес и аэробика / Н. Ким. М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2001. 172 с.
4. Крючек Е. С. Аэробика: [Текст]: содержание и методика оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. - Москва: Терра-Спорт, 2001. - 59, [2] с. - ISBN 5-93127-114-7.
5. Лисицкая Т. С. Аэробика [Текст] : [в 2 т.]. Т. 2 : Частные методики / Т. С. Лисицкая ; Л. В. Сиднева. - Москва : Федерация аэробики России, 2002. - 215 с. : цв. ил. - ISBN 5-9500020-3-2 : 633.84.
6. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика : учебник для вузов физ. культуры / Ю. В. Менхин ; А. В. Менхин. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 381, [1] с.
7. Пономарева Е. Ю. Фитнес-аэробика : программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ / Е. Ю. Пономарева. - Елец: ЕГУ им. И. А. Бунина, 2011. - 70 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414>
8. Шипилина И. А. Фитнес-спорт: [Текст]: учебник для общеобразоват. учреждений ср. проф. образования / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 214, [3] с. - ISBN 5-222-05

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.olumpik.org:	Международный олимпийский комитет
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.fig-gymnastics.ru	Международная федерация гимнастики

Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 2304 от 19.05.2017	с 31.05.2017 по 31.05.2018	6 000
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 1010 от 26.07.2016	с 22.08.2016 по 21.11.2017	6 000

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лабораторных занятий и активной работы на них, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Подготовка к лабораторным занятиям.

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в

нем соответствующие записи из литературных источников), выполнить поактивные задания, способствующие овладению техникой гимнастических упражнений. В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале лабораторного занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями.

На лабораторных занятиях теоретические разделы гимнастики связываются с практикой, более подробно раскрываются научное и практическое значение видов гимнастики, их задачи и перспективы развития, каждый студент имеет возможность углубленно изучить наиболее важные в познавательном и практическом отношении разделы гимнастики по теории и методике преподавания гимнастики, по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Студенты осваивают технику гимнастических упражнений, терминологию, страховку и помощь; методы обучения и тренировки, формы организации занятий; способы применения гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки. В конце занятия проводится оценивание работы студента.

Результаты работы на лабораторных занятиях оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы лабораторных занятий

Лабораторная работа № 1. Классификация видов оздоровительной гимнастики.

Цель работы: изучить виды оздоровительной гимнастики и их классификацию.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить гимнастическую терминологию.

Содержание работы: История развития и характеристика оздоровительных видов гимнастики; их классификация и место в системе физкультурно-спортивной деятельности и современной массовой физической культуре; их цели, задачи, основные средства и организационно-методические особенности проведения занятий по оздоровительной гимнастике.

Форма представления отчета: устная работа в парах и по отделениям, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия.

Лабораторные работы № 2-3. Аэробика и фитнес. Танцевальная аэробика.

Цель работы: изучить содержание базовой и танцевальной аэробики и овладеть методикой проведения оздоровительных занятий.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Выучить терминологию оздоровительных видов гимнастики.

Содержание работы: Системный анализ различных направлений аэробики и фитнеса (базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика и др.).

Форма представления отчета: практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах элементов танцевальной аэробики и проведение их с методическими указаниями.

Лабораторная работа № 4. Дыхательная гимнастика.

Цель работы: изучить содержание дыхательной гимнастики и овладеть методикой проведения оздоровительных занятий.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Выучить терминологию оздоровительных видов гимнастики.

Содержание работы: Системный анализ различных направлений дыхательной гимнастики.

Форма представления отчета: практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах упражнений дыхательной гимнастики и проведение их с методическими указаниями.

Лабораторные работы № 5-7. Йога. Стретчинг. Пилатес. Шейпинг.

Цель работы: изучить содержание йоги, стретчинга, пилатеса, шейпинга и овладеть методикой проведения оздоровительных занятий.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Выучить терминологию оздоровительных видов гимнастики.

Содержание работы: Системный анализ различных направлений в оздоровительной гимнастике:

- йога;
- стретчинг;
- пилатес;
- шейпинг.

Форма представления отчета: практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах упражнений йоги, стретчинга, пилатеса, шейпинга и проведение их с методическими указаниями.

Лабораторные работы № 8-9. Степ-аэробика.

Цель работы: изучить содержание степ-аэробики и овладеть методикой проведения оздоровительных занятий.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Выучить терминологию оздоровительных видов гимнастики.

Содержание работы: Системный анализ степ-аэробики: влияние на функциональные системы организма человека; особенности тренировки, использование специальной степ-платформы (степпера); содержание программного материала по степ-аэробике (базовые шаги без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения, сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетания маршевых и лифтовых элементов); правила выполнения упражнений на степ-платформе.

Форма представления отчета: практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах элементов степ-аэробики и проведение их с методическими указаниями.

Лабораторные работы № 10-11. Боевые искусства в оздоровительной тренировке (А-бокс, тайбо, аэрокикбоксинг)

Цель работы: изучить содержание видов аэробики и гимнастики с элементами восточных и европейских единоборств и овладеть методикой проведения оздоровительных занятий.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Выучить терминологию оздоровительных видов гимнастики.

Содержание работы: Влияние аэробики с элементами восточных единоборств на функциональные системы организма человека. Использование различных видов единоборств и бокса на занятиях оздоровительной и фитнес аэробикой, их адаптация к урокам оздоровительной направленности; разновидности и особенности занятий аэробикой с элементами бокса и восточных единоборств; структура оздоровительного занятия боевыми искусствами в аэробной тренировке. Методика проведения оздоровительных занятий с их использованием.

Форма представления отчета: практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах двигательных действий с элементами единоборств и проведение их с методическими указаниями.

Лабораторная работа № 12. Классификация основных двигательных действий аэробики.

Цель работы: изучить и овладеть основными двигательными действиями аэробики и методикой их проведения.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить ранее изученный материал.

Содержание работы: Основные базовые шаги. Низкая ударность, низкая интенсивность. Низкая ударность, высокая интенсивность. Высокая ударность. Движения руками. Упражнения на силу, на гибкость, на координацию, на выносливость. Классификация основных двигательных действий аэробной части. Классификация основных двигательных действий в партерной части. Использование упражнений классической аэробики в других видах оздоровительной аэробики.

Форма представления отчета: практическое выполнение и проведение основных двигательных действий аэробики с методическими указаниями.

Лабораторная работа № 13. Структура занятий.

Цель работы: изучить структуру физкультурно-оздоровительного занятия и овладеть методикой его организации и проведения в соответствии с заданной структурой.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить ранее изученный материал, подготовить план-конспект занятия по одному из видов оздоровительной гимнастики.

Содержание работы: Выбор вида оздоровительных занятий с учётом интересов занимающихся и их подготовленности; методика построения и преподавания занятий по базовой аэробике с разным контингентом занимающихся; аэробика высокой интенсивности – (highimpact) – занятия с активным использованием прыжков и бега, аэробика низкой интенсивности (lowimpact) – занятия с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами; подбор комбинаций базовых шагов и режимы их выполнения; метод усложнения как определенная логическая последовательность обучения упражнениям.

Форма представления отчета: практическое проведение учебного занятия оздоровительной направленности средствами различных видов гимнастики или одной из его частей.

Лабораторные работы № 14-15. Методика составления учебных комбинаций.

Цель работы: изучить и овладеть учебными комбинациями аэробики и методикой их составления и проведения.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить ранее изученный материал.

Содержание работы: Методы (целостный и расчлененный) и методические приемы (оперативный комментарий и пояснение, визуальное управление группой и др.) обучения упражнениям оздоровительной аэробики. Музыка как фактор обучения. Самоконтроль действий, показ упражнений, симметричное обучение.

Форма представления отчета: практическое выполнение и проведение учебных комбинаций с методическими указаниями.

Лабораторные работы № 16-17. Музыкальное сопровождение на занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Цель работы: изучить и овладеть использованием музыкального сопровождения на занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить ранее изученный материал.

Содержание работы: Подбор музыкального сопровождения с определённым числом ритмичных ударов в минуту для танцевальных и силовых комплексов по оздоровительной и фитнес аэробики; составление под музыку связок и комбинаций оздоровительной аэробики; запись фонограммы для всего занятия по оздоровительной и фитнес аэробики.

Форма представления отчета: практическое выполнение и проведение упражнений оздоровительной гимнастики с методическими указаниями под музыку.

Лабораторные работы № 18-19. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Цель работы: изучить и овладеть правилами управления физическими нагрузками при занятиях оздоровительными видами и контроля физического состояния занимающихся.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить ранее изученный материал.

Содержание работы: Распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений; управление нагрузкой на занятиях; подбор и использование комплексов упражнений для развития различных физических качеств; организационно-методическая характеристика подготовительной, основной и заключительной частей занятия по оздоровительной и фитнес аэробики; регулирование нагрузки с учетом физических возможностей, возрастных особенностей, актуального состояния психического и физического здоровья. Оздоровляющий эффект физической тренировки: создание анаболического эффекта, тренировка мышечной системы, улучшение состояния пищеварительной системы, очищение организма, улучшение состояния позвоночника, координация локомоторного аппарата, создание положительного психофизиологического эффекта и позитивного психо-эмоционального фона; антропометрические измерения; физические и функциональные тесты; метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

Форма представления отчета: устная работа в парах и по отделениям, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия.

Лабораторные работы № 20-21. Использование специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях.

Цель работы: изучить и овладеть правилами использования специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить ранее изученный материал.

Содержание работы: Спортивное оборудование и инвентарь универсального

назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта); характеристика современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных спортивных организаций. Виды специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях (фитбол-аэробика; памп-аэробика, слайд-аэробика и т.д.).

Форма представления отчета: устная работа в парах и по отделениям, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия.

Лабораторные работы № 22-23. Методика организации и проведения (содержание) занятий оздоровительными видами гимнастики с различным контингентом

Цель работы: изучить и овладеть методикой организации и проведения (содержание) занятий оздоровительными видами гимнастики с различным контингентом.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить ранее изученный материал.

Содержание работы: Выбор вида оздоровительных занятий с учётом интересов занимающихся и их подготовленности; методика построения и преподавания занятий по базовой аэробике с разным контингентом занимающихся. Методы (целостный и расчлененный) и методические приемы (оперативный комментарий и пояснение, визуальное управление группой и др.) обучения упражнениям оздоровительной аэробики. Музыка как фактор обучения. Самоконтроль действий, показ упражнений, симметричное обучение.

Форма представления отчета: устная работа в парах и по отделениям, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия.

Лабораторная работа № 24. Причины травматизма. Способы предупреждения и профилактика травматизма.

Цель работы: изучить причины травматизма на занятиях оздоровительными видами гимнастики, овладеть способами предупреждения и профилактика травматизма на занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить ранее изученный материал.

Содержание работы: Причины травматизма; виды возможных травм на занятиях оздоровительной и фитнес аэробикой; нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.

Правила техники безопасности и соблюдение гигиенических норм на занятиях оздоровительной и фитнес аэробикой; исправность оборудования.

Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на занятиях оздоровительной и фитнес аэробикой; рациональное и методически грамотное построение подготовительной, основной и заключительной частей занятия как способ профилактики травматизма; подготовка опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма к последующей нагрузке; профилактические и восстановительные мероприятия.

Форма представления отчета: устная работа в парах и по отделениям, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

№	Название ПО и ИСС	Договоры (контракты), по которому закупалось
---	-------------------	--

1	Microsoft Windows 7 Pro	№16-10-оаэ ГК от 08.09.2010 г., №17-10-оаэ ГК от 29.10.2010 г., №15-11 оаэ ГК от 07.11.2011 г., №0368100013812000009-0003977-01 от 22.10.2012 г. №0368100013813000050-0003977-01 от 02.10.2013 г., №0368100013814000035-0003977-01 от 05.11.2014 г., №0368100013814000031-0003977-01 от 18.08.2014 г.
2	Microsoft Office 2010 Professional Plus/Std/Home and Student	№17-10-оаэ ГК от 29.10.2010 г., №15-11 оаэ ГК от 07.11.2011 г., №200712-1Ф от 20.07.2012 г., №0368100013812000009-0003977-01 от 22.10.2012 г.
3	Антивирус ESET NOD32 Business Edition renewal	№260916-1ЛД от 12.12.2016 г.
4	Информационная система управления образовательным процессом ВУЗа «IntranetAcademic»	№1103 от 15.12.2014 г.
5	Apache OpenOffice Media Player Classic - Home Cinema VLC media player The KMPlayer DjVuWinDjView 7-Zip AIMP PDF Adobe Reader Google Chrome Астрономический Календарь (АК)	Свободно распространяемое ПО

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Пл. 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Левый гимнастический зал Аудитория для практических спортивных занятий	Ковровое покрытие 2 шт. (9417441), Скамья гимнастическая – 7шт. (ВА0000006647, ВА0000006648, ВА0000006649, ВА0000006650, ВА0000006651, ВА0000006652, ВА0000006653), Степ-доска RE -10151 -10шт., (ВА0000006650) Степ-доска Reebok 7шт., (ВА0000004049, ВА0000004050, ВА0000004051, ВА0000004052, ВА0000004053, ВА0000004054, ВА0000004055) Шведская стенка 2880x825. Материал бук. Сосна -4 шт., (ВА0000005379, ВА0000005380, ВА0000005381, ВА0000005389)	Ноутбук Lenovo G560 Лицензионные программы * Операционная система Windows 7 Pro, контракт № 15-11 оаэ ГК «07» ноября 2011 г., действующая лицензия * Программа Microsoft Office Professional Plus 2010, контракт № 15-11 оаэ ГК «07» ноября 2011 г., действующая лицензия * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа Foobar 2000, открытое программное обеспечение,

	<p>Стол компьютерный 1-тумбовый - 1шт. Ноутбук LenovoG560 с пред. програм. Обеспечением (BA0000004087)</p>	<p>бесплатная лицензия * ПрограммаетAudio, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия</p>
<p>Пл. 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Правый гимнастический зал Аудитория для практических спортивных занятий</p>	<p>Стол ученический – 3шт., стул ученический -4шт.,доска Брусья гимнастические женские на растяжках массовые -1 шт., (BA0000001156), Брусья гимнастические мужские массовые -1шт., (BA0000001155), Жердь деревянная для гимнастических брусьев -1шт., (BA0000004047), Жердь деревянная для гимнастических брусьев -1шт., (BA0000004048), Ковровое покрытие для зала спортивной гимнастики -1шт., (BA0000002619), Ковровое покрытие -2шт., (9417441), Козел гимнастический прыжковый переменной высоты -1шт., (BA0000001159), Конь гимнастический прыжковый переменной высоты -1шт., (BA0000001160),Мат гимнастический 2х2х0,5 -2шт., (BA0000001161, BA0000001162), Мостик гимнастический жесткий-1шт., (BA0000001157) Мостик гимнастический подпружиненный - 1шт., (BA0000001158), Скамья в спортивный зал -3шт., (BA0000006644, BA0000006645, BA0000006646) Брусья параллельные тренировочные (складные ноги, транспортировочная система) – 1 шт., (BA0000007061) Скамья гимнастическая3,5м. метал. ножки – 3 шт., (BA0000007062), (BA0000007063), (BA0000007064) Стол ученический – 2шт., стул ученический -4шт., стол однотоумбовый -1шт. (BA0000003065) Телевизор цветной Хитачи – 1шт., (3416757) Ноутбук с акустической системой в комплекте: ноутбук Aceraspire V3-771G, акустическая система Microlab SOLO – 1шт., (BA0000005020)</p>	<p>Лицензионные программы * Операционная система Windows 8, OEM, договор КОТ-5/2012 от 27.12.2012 г., действующая лицензия * Антивирус ESET EndpointAntivirusforWindows, лицензия EAV-0120085134, договор №260916 от 12.12.2016 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ MicrosoftOfficeProPlus 2010, Гражданско-правовой договор №200712-1Ф от 20.07.2012 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файловVLCmediaPlayer, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * ПрограммаTotalComander, условно бесплатная, * Браузер GoogleChrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p>