ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«29» апреля 2026 г., протокол № 7

Рабочая программа дисциплины

АЭРОБИКА

(наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Физическая культура, безопасность жизнедеятельности (общий профиль)

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки - 2021

(по учебному плану)

Карачаевск, 2026

Составитель: к.пед.н., доц. Саркисова Н.Г..

Рабочая программа дисциплины «Аэробика» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура, безопасность жизнедеятельности», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №125 от 22.02.2018 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образования» (с двумя профилями подготовки); локальными актами КЧГУ от 02.07.2020. протокол №7.

.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин на 2026-2027 уч. год
Протокол № 7 от 28.04.2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля) 4

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 4

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Аэробика», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4

4. Объем дисциплины «Аэробика» в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 6

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 7

5.1. Разделы дисциплины «Аэробика»и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) 7

5.2. Виды занятий и их содержание дисциплины «Аэробикаа» 8

5.4. Примерная тематика курсовых работ 9

5.5.Самостоятельная работа и контроль успеваемости 10

6. Образовательные технологии 10

1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 11

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций 11

7.2.Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины 14

7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям: 14
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет) 15
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов 16
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров 18
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса 20

8.1. Основная литература: 20

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля) 21

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля **....21**
9.1. Общесистемные требования **....21**
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины **....22**
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы **..23**
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья 23
11. Лист регистрации изменений 23

1. Наименование дисциплины (модуля)

Аэробика

Целью изучения дисциплины является: теоретическое освоение обучающимися основных разделов спортивно-оздоровительного вида гимнастики- аэробики, необходимой для понимания ее роли в профессиональной деятельности; ознакомление студентов с основами знаний о профессии учителя по физической культуре и жизнедеятельности; ознакомление студентов с основными теоретическими положениями науки о аэробики со спецификой работы в школе.

Для достижения цели ставятся задачи:

- обеспечить освоение студентами знаний по содержанию базовых, новых и спортивных видов аэробики, теории и методике их преподавания;
- развить у студентов способность творчески использовать положения теории и методики физического воспитания с учетом специфики базовых и новых видов аэробики;
- обучить студентов профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту на предметной основе аэробике;
- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- использование современных научно-обоснованных приемов, методов и средств обучения.

Цели и задачи дисциплины «Аэробик*а»* определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки)» (квалификация – «Физическая культура, безопасность жизнедеятельности»).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Аэробика» (Б1.В. ДВ 10.01) относится к дисциплинам по выбору, части Б1.В.ДВ.10

Дисциплина «Аэробика» изучается на 4 курсе в 8 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «Аэробика» **В СТРУКТУРЕ ОП ВО**	
Индекс	Б1.В. ДВ. 10.01
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Учебная дисциплина «Аэробика» является дисциплиной по выбору. Изучение дисциплины необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла формирующих компетенции УК-7, ПК-3.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины «Аэробика» **необходимо как предшествующее: «**Теория и методика гимнастики», «Теория и методика физического воспитания и спорта»	
Изучение дисциплины «Аэробики» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «Теория и методика гимнастики» и другие.	

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Аэробика», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Аэробика» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося: УК-7, ПК-3

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	7.1. Умеет использовать основы физической культуры для осознания выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности 7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	*Знать:* теоретические и практические основы физической подготовленности для освоения спортивного и прикладного плавания *Уметь:* организовать и провести занятие по плаванию. *Владеть*: техникой и методикой обучения спортивного и прикладного плавания *Знать:* теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности *Уметь:* использовать условия безопасной и комфортной образовательной среды, для сохранения жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами *Владеть***:** должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-3	Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	**ПК.Б. - 3.1**. Способен использовать современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.	*Знать:* методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы; принципы, виды и приемы современных педагогических технологий); *Уметь*: применять современные педагогические технологии , включая информационные, а также

		ПК-Б.3.2. Способен осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения .	цифровые образовательные ресурсы . *Владеть:* средствами и методами профессиональной деятельности учителя *Знать:* теорию и методы управления образовательными системами, методику учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности. Уметь: разрабатывать учебную документацию. *Владеть:* основами работы с текстовым редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузером, мультимедийным оборудованием.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Аэробика» составляет 3,0 ЗЕТ, 108 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)		
Аудиторная работа (всего):		
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	48	10
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
Внеаудиторная работа:		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	60	94
Контроль самостоятельной работы		4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет 8 сем.	Зачет 10 сем.

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

5.1. Разделы дисциплины «Аэробика»и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
8 семестр								
	Прикладная гимнастика	**108**		**48**		**60**		
1.	Тема: Аэробика в системе физического воспитания			2		8	ПК-3 УК-7	Устный опрос
2.	Тема: История развития и современное состояние аэробики в России и за рубежом			4		8	ПК-3 УК-7	Доклад с презентацией
3.	Тема: базовый комплекс аэробики для школьников разного возраста			10		8	ПК-3 УК-7	Творческое задание
4.	Тема: облегченный комплекс аэробики для школьников разного возраста			8		8	ПК-3 УК-7	Блиц-опрос
5.	Тема: комплекс аэробики с предметами и в сочетании с музыкальным сопровождением			8		10	ПК-3 УК-7	Творческое задание
6.	Тема: комплекс упражнений шейпинга для занимающихся разного возраста и пола			8		10	ПК-3 УК-7	Практ. выполнение заданий
7.	Тема: базовый комплекс аэробики для занимающихся разного возраста и пола			8		8	ПК-3 УК-7	Практ. Вып. Заданий
	Всего	**108**		**48**		**60**		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
		108		**10**		**94**		
	Тема: Аэробика в системе физического воспитания			2		20	ПК-3, УК-7	Собеседование
	Тема: Облегченный комплекс аэробики для детей школьного возраста.			2		25	УК-7, ПК-3	Собеседование Контрольная работа
	Тема: базовый комплекс аэробики для занимающихся			4		25	ПК-3	Собеседование Контрольная

	разного возраста и пола							работа
	Тема: базовые комплексы шейпинга, стречинга, калланетики для занимающихся разного возраста и пола			2		24	УК-7 ПК-3	Собеседование Контрольная работа

5.2. Виды занятий и их содержание дисциплины «Аэробикаа»

Четвертый курс (8 семестр)

5.2.1. Тематика и краткое содержание практических занятий

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА: **Аэробика в системе физического воспитания**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Предмет и задачи дисциплины «Аэробика»
2. Классификация видов аэробики.
3. Просмотр упражнений аэробики.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2-4

Тема: История развития и современное состояние аэробики в России и за рубежом

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Теоретические сведения: история развития аэробики за рубежом и в России
2. Общие методические рекомендации для проведения занятий аэробикой.
3. Технология разработки комплекса упражнений оздоровительной аэробики.
4. Проведение комплексов упражнений аэробики с группой студентов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-9

Тема: **Базовый комплекс аэробики для школьников разного возраста**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Характеристика содержания упражнений базового комплекса аэробики.

2. Подбор упражнений базового комплекса аэробики для детей разного школьного возраста.

3. Разработка комплексов упражнений аэробики и их проведение с группой студентов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10- 11

Тема: О**блегченный комплекс аэробики для школьников разного возраста**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.Характеристика содержания облегченного комплекса упражнений аэробики для занимающихся разного возрастно и пола.

2. Разработка облегченного комплекса аэробики для детей разного школьного возраста.

3. Выполнение комплекса на оценку.

ПРАКТИЧЕКОЕ ЗАНЯТИЕ №12

Тема. Теоретические основы военно-прикладной гимнастики

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Характеристика военно-прикладной гимнастики
2. Средства военно-прикладной гимнастики.

ПРАКТИЧЕКОЕ ЗАНЯТИЕ №13-14

Тема. Практические основы военно-прикладной гимнастики

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

а) строевые приемы построения и перестроения, передвижения, размыкания, повороты в соответствии со Строевым уставом Вооруженных Сил СССР;

б) ходьба, бег и упражнения в движениях;

в) общеразвивающие и вольные упражнения, выполняемые без предметов, с предметами (мячи простые и набивные, палки), вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке.

ПРАКТИЧЕКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15-16

Тема. Практические основы военно-прикладной гимнастики

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

г) упражнения на снарядах (перекладина, брусья), а также опорные и неопорные прыжки, прыжки в глубину;

д) упражнения в лазанье на руках и с помощью ног по лестницам, шестам, канатам и другим вертикальным, наклонным и горизонтальным приспособлениям;

е) упражнения в равновесии без груза и с грузом на специальных конструкциях большой высоты; упражнения с тяжестями (поднимание и переноска снарядов и товарищей); акробатические прыжки и балансирования; игры и эстафеты, включающие перечисленные выше двигательные действия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 17-20

Тема. **Техника и методика обучения упражнениям прикладной гимнастики на уроке физической культуры в общеобразовательной школе**.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Прикладная гимнастика в общеобразовательной школе
2. Техника и методика обучения ходьбе и бегу.
3. Техника и методика обучения упражнениям в равновесии

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 21- 23

Тема. **6. Техника и методика обучения упражнениям прикладной гимнастики на уроке физической культуры в общеобразовательной школе.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Техника и методика обучения упражнениям в лазанье.
2. Техника и методика обучения упражнениям в метании**.**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 23-24

Тема. **6. Техника и методика обучения упражнениям прикладной гимнастики на уроке физической культуры в общеобразовательной школе.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Техника и методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза.
2. Упражнения в переползании.
3. Техника и методика обучения упражнениям в лазанье.

5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.4. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

5.5.Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	10
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	10
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	15
Подготовка к текущему контролю	10
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	10
Подготовка к промежуточной аттестации	5
Итого СРО	60

6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине «Прикладная гимнастика» используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме практического выполнения упражнений гимнастики, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить студентов, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических занятий.

1.Практическое выполнение упражнений

Групповое занятие направлено на освоение техники упражнений гимнастики. страховки друг друга, что способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе освоения упражнений перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны освоить технику упражнения..

Преподаватель оказывает практическую помощь и устанавливает определенные правила проведения группового занятия:

-задавать определенные рамки выполнения упражнений с оказанием помощи и исправления ошибок;

-ввести алгоритм обучения;

-назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового занятия.

Разновидностью практического занятия является соревнования, которые проводятся с целью подведения итогов освоения техники упражнений гимнастики.

2.Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала по прикладной гимнастике, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3.Дискуссия. Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. *Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций*

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.-7.1. Умеет использовать основы физической культуры для осознания выбора и применения здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	*Не знает* теоретические и практические основы физической подготовленности для освоения прикладных видов гимнастики	*Частично знает* теоретические и практические основы физической подготовленности для освоения прикладных видов гимнастики	*Знает* теоретические и практические основы физической подготовленности для освоения прикладной гимнастики	*В объеме учебной программы знает* теоретическими и практически-ми основами физической подготовленности для освоения прикладной гимнастики
		Не умеет организовать и провести занятие по прикладной гимнастике.	*Частично умеет* организовать и провести занятие по прикладной гимнастике	*Умеет* организовать и провести занятие по прикладной гимнастике.	*В полном объеме умеет* организовать и провести занятие по прикладным гимнастике.
		Не владеет техникой и методикой обучения прикладных видов гимнастики	*Частично владеет* техникой и методикой обучения прикладных видов гимнастики	*Владеет* техникой и методикой обучения упражнений прикладных видов гимнастки	*В полном объеме владеет* техникой и методикой обучения прикладных видов гимнастики
	УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	*Не знает* теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*Знает частично* теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*Знает* теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*В полном объеме* программы знает теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни	*Частично умеет* поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни	*Умеет* поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни	*В полном объеме умеет* поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни
		Не владеет технологиями обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	*Частично владеет* технологиями обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	*Владеет* технологиями обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	*В полном объеме владеет* технологиями обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Повышенный	*Знать:* теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности *Уметь:* использовать условия безопасной и комфортной образовательной среды, для сохранения жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами *Владеть***:** должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
ПК-3. Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	**ПК. Б. - 3.1**. Способен использовать современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.	*Не знает: современные* методики преподавания учебного предмета	*Частично знает* современные методики преподавания учебного предмета	*Знает:* современные методики преподавания учебного предмета	*Знает в полном объеме* современные методики преподавания учебного предмета
		Не умеет использовать современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	*Частично умеет* использовать современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	*Умеет* использовать современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	*В полном объеме умеет* использовать современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся
		Не владеет реализацией современных педагогических технологий компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	*Частично владеет* реализацией современных педагогических технологий компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	*Владеет* реализацией современных педагогических технологий компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	*В полном объеме владеет* реализацией современных педагогических технологий компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся
	ПК-Б.3.2. Способен осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения .	*Не знает* выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	*Частично знает* выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	*Знает* выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	*В полном объеме знает* выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения
		Не умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	*Частично умеет* осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	*Умеет* осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	*В полном объеме умеет* осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения

		Не владеет выбором образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения .	*Частично владеет* выбором образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	*Владеет* выбором образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	*В полном объеме владеет* выбором образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения
	Знать: теорию и методы управления образовательными системами, методику учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности. *Уметь:* разрабатывать учебную документацию. *Владеть:* основами работы с текстовым редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузером, мультимедийным оборудованием.				

7.2.Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

1. Прикладная гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.
2. Структура и классификация прикладных видов гимнастики.
3. Формы занятий прикладной гимнастикой.
4. Характеристика упражнений гимнастики на производстве.
5. Правила составления комплекса упражнений гимнастики..
6. Классификация видов прикладной гимнастики.
7. Прикладная гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.
8. История, возникновение, развитие и современное состояние прикладных видов гимнастики.
9. Обеспечение техники безопасности при занятиях прикладной гимнастикой.
10. Организация занятий прикладной гимнастикой в различных звеньях системы физического воспитания.
11. Характеристика профессионально-прикладной гимнастики.
12. Характеристика спортивно-прикладной гимнастики.
13. Техника и методика обучения упражнениям профессионально-прикладной гимнастикой.
14. Техника и методика обучения упражнениям в равновесии школьной программы по физической культуре.
15. Техника и методика обучения прикладным упражнениям на гимнастических снарядах.
16. Особенности подбора упражнения для групп видов спорта.
17. Характеристика спортивно-прикладной гимнастики.
18. Техника и методика обучения опорным прыжкам
19. Техника и методика обучения прикладным упражнениям на перекладине школьной программы.
20. Характеристика военно-прикладной гимнастики.

21. Формы физической подготовки воинов.
22. Общие методические рекомендации для проведения занятий прикладной гимнастикой.
23. Организация занятий на производстве.

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

1. Теоретические основы гимнастики на производстве и ее задачи.
2. Группы профессий.
3. Задачи и методические особенности прикладной гимнастики.
4. Классификация видов прикладной гимнастики.
5. Прикладная гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.
6. Место, задачи и содержание прикладной гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
7. Формы занятий по прикладной гимнастике в школе.
8. Задачи, средства и требования к проведению прикладной гимнастики..
9. Организация занятий производственной гимнастикой.
10. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь.
11. Причины возникновения травматизма и меры его предупреждения.
12. Страховка и помощь в процессе занятий прикладной гимнастикой.
13. Обучение приемам помощи и страховки.
14. Подбор упражнений и составление комплексов гимнастики на производстве
15. Методика проведения физкультурной минутки и паузы.
16. Формы занятий прикладной гимнастикой в школе.
17. Характеристика профессионально-прикладной гимнастики.
18. Характеристика спортивно-прикладной гимнастики.
19. Особенности подбора упражнений для групп видов спорта
20. Задачи и содержание военно-прикладной гимнастики.

Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине «Прикладная гимнастика»:

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов

1.Прикладная гимнастика обеспечивает:
А). Подготовку занимающихся к трудовой, спортивной и оборонной деятельности;
Б). Совершенствование двигательных способностей;
В). Ссоврешенствование методических приёмов обучения
2.Прикладные виды гимнастики:
А) гимнастика на производстве, военно-прикладная. спортивно-прикладная;
Б).Спортивная, художественная;
В.)Производственная, профессионально-прикладная
3. ……. гимнастика – это система физических упражнений, в том числе со штангой, гантелями, гирями и различными блочными устройствами, направленная на гармоничное развитие мышечных групп человека
А.) Основная;
Б).Гигиеническая;
В).Атлетическая
4**. Профессионально-прикладная гимнастика направлена на:**
А). Подготовку к труду в соответствии с профессией;
Б). Спортивную подготовку;
В). Спортивная гимнастика
5. **Вид прикладной гимнастики, направленной на достижение высоких спортивных результатов:**
А).Спортивно-прикладная гимнастика;
Б). Производственная гимнастика;
В). Спортивная гимнастика
6. **При выполнении физических упражнений прикладной гимнастики помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их с учетом:**
А). Внимание;
Б). Дисциплина;
В). Самоконтроль
7. **Комплекс упражнений прикладной гимнастики, выполняемых под музыку**

А). гигиеническая гимнастика;
Б).Ритмическая гимнастика;
В).Спортивная гимнастика

8. Общеразвивающие (общеукрепляющие) упражнения

А).Избирательно воздействуют на отдельные части тела и группы мышц, направлены на оздоровление и укрепление всего организма;
Б).Используют как средство реабилитации, восстанавливающее функции, нарушенные болезнью;
В).Формируют правильное телосложение

9**.Ежедневные занятия …… гимнастикой усиливают кровообращение, улучшают деятельность сердечно – сосудистой системы и обмен веществ, положительно воздействуют на психику человека**

А).гигиенической;
Б).атлетической;
В).ритмической

10**. Разновидность прикладной гимнастики, включающая в себя развитие физических качеств воина:**

А).Ритмика;
Б).Военно-прикладная гимнастика;
В).Аэробика

11**. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности в процессе выполнения упражнений?**

А.Страховка**;**
Б.Внимание;
В.Объяснение

12. Определите к какой группе прикладной гимнастики относятся монтажники-верхолазы:

А). Профессионально-прикладной;
Б). Общей прикладной;
В). Специально-прикладной.

13. За организацию и проведение занятий гимнастикой в режиме трудовой деятельности рабочих отвечает:

А). Инструктор;
Б) .Администрация;
В) . рабочий

14. Кто проводит занятия в режиме рабочего дня:

А). Учитель;
Б). инструктор-методист;
В). Директор

15**. Производственная гимнастика проводится:**

А).Рано утром;
Б). До начала рабочего дня;
В).В конце рабочего дня

16.**В какой последовательности выполняется комплекс гимнастики?**

А).Бег. прыжки и упражнения на дыхание;
Б).Бег, ходьба и упражнения на дыхание;
В). Ходьба, упражнения на потягивание, рывки руками, наклоны, приседания, бег и упражнения на дыхание.

17.О**сновным средством прикладной гимнастики являются**:

А).Общеразвивающие упражнения;
Б).Вольные упражнения;
В).Оздоровительные упражнения

18.В комплексах оздоровительной гимнастики каждое упражнение выполняется многократно

А.Да;
Б.Нет

19.Производственная гимнастика выполняется с целью

А).Повышения работоспособности, укрепления здоровья;
Б).Профилактики;
В).Совершенствования профессионально важных физических качеств

20.Комплекс упражнений прикладной гимнастики для воина, должен быть направлен
А).на выполнение упражнений в высоком темпе при большой амплитуде;
Б).на повышение уровня развития физических качеств,
В). На восстановление дыхания.

Ключи к тестовым заданиям.

№ п/п	Правильный ответ	Ответ	Правильный ответ
1	А	11	А
2	А	12	А
3	В	13	Б
4	А	14	Б
5	А	15	Б
6	Б	16	В
7	А	17	А
8	А	18	А
9	А	19	А
10	Б	20	Б

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний
Ключи к тестовым заданиям.
Шкала оценивания *(за правильный ответ дается 1 балл)*
«неудовлетворительно» – 50% и менее
«удовлетворительно» – 51-80%
«хорошо» – 81-90%
«отлично» – 91-100%
Критерии оценки тестового материала по дисциплине
«Прикладная гимнастика»:

✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объёме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объёме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При

этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Практическое выполнение упражнений гимнастики» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации

задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса

8.1. Основная литература:

а) основная литература:

1. Безлепкин Д.Н. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам /Учебно-методическое пособие – Ставрополь, 2011.- 60 с.
2. Вишневская, Н. П. Методика преподавания гимнастики: учебное пособие / Н. П. Вишневская; Кемеровский государственный университет. - Кемерово: КемГУ, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-8353-1138-5. - URL: https://e.lanbook.com /book/61411 (дата обращения: 28.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общей редакцией В.М. Миронова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 335 с.: ил. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6. - URL: https://znanium.com/catalog /product/1381285 (дата обращения: 31.05.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
4. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач; Сибирский федеральный университет. - Красноярск: СФУ, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - URL: https://e.lanbook.com/book/157654 (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
5. Гимнастика. /Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.:Издательский центр «Академия», 2002. – 447 с.
6. Гимнастика: Учебник для студентов высших пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др., Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 448 с.
7. Гимнастика: учебник /В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 314 с.
8. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общей редакцией В.М. Миронова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 335 с.: ил. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6. - URL: https://znanium.com/catalog/ product/1381285 (дата обращения: 28.05.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000 - 448с.
9. Матвеев, Л. П**.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 7-е изд. стер. - Москва: Спорт, 2020. - 342 с. - ISBN 978-5-906132-50-5. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1153759 (дата обращения: 31.05.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
10. Прох, П. А. Атлетическая гимнастика для девушек: учебное пособие / П. А. Прох. - Дубна: Государственный университет «Дубна», 2020. - 52 с. - ISBN 978-5-89847-594-9. - URL: https://e.lanbook.com/book/154502 (дата обращения: 28.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
11. Спортивная гимнастика. Учебник. Под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1979. – 327 с.
12. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учебное пособие / под редакцией Л. А. Савельева. - Москва: Человек, 2014. - 148 с. - ISBN 978-5-906131-33-1. -

URL: https://znanium.com/catalog/product/915399 (дата обращения: 28.05.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

13. .Хуббиев Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. - Санкт-Петербург: СПбГУ, 2018. - 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - URL: https://znanium.com/catalog /product/1000483 (дата обращения: 28.05.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

б) **дополнительная литература:**

1. Гимнастика и методика её преподавания: Учебник для факультетов физической культуры /Под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. - 463с.
2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.М Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Ким Н.К.,Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М: Советский спорт, 2006. – 454 с.
4. Саркисова Н.Г. Шейпинг.- Карачаевск, Изд-во КЧГУ, 2010.– 100с.
5. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 1992. - 80 с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. http://gimnactika.ru Гимнастика/На сайте рассматриваются важные вопросы теории и методики преподавания гимнастики
2. http://lesgaft.spb.ru/254. Официальный сайт кафедры теории и методики гимнастики НГУФК им. П.Ф. Лесгафта.
3. http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N8/p23-26,39-46.htm. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал.
4. http://www.kgafk.ru/kgufk/html/gimnast.html Официальный сайт кафедры теории и методики гимнастики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.
5. http://www.sportmedicine.ru/gymnastics.php Сайт «Спортивная медицина», травмы в спортивной гимнастике
6. http://www.olgimnaster.info/ Сайт Гимнастика (рекомендации тренера) основы современной гимнастики
7. http://www.sport-is.ru/gimnastika/info/ Сайт полезной информации по видам спорта.

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее

использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.
Адрес официального сайта университета: http://kchgu.ru.
Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: https://do.kchgu.ru.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	**Наименование документа с указанием реквизитов**	**Срок действия документа**
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024г . Электронный адрес: https://znanium.com	от 12.05.2026г. до 11.05.2027г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2026г. до 11.02.2027г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: https://kchgu.ru/sveden/objects/

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная

- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование»- https://edu.ru/documents/
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/
3. Базы данных Scopus издательства Elsevirhttp://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – http://edu.ru.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: http://kchgu.ru.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО
Обновлен договор №332 эбс 000 «Знаниум» от 02.06.2026г. Действует с 02.06.2026г. по 11.06.2027г.		03.06.2026г.