

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. декана ФФК  
  
Ю.А. Джаубаев  
« 10 »  2023 г.  
М.П. 

**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, 2023

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 2023-2024 уч. год

Протокол № 10 от 30. 06. 2023

Заведующий кафедрой



доц. Кочкаров Э. Э.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Наименование дисциплины (модуля)</b> .....	4
<b>2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы</b> .....	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
<b>5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий</b> .....	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
<b>9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)</b> .....	21
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	21
<b>10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем</b> .....	26
<b>11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b> .....	26
<b>12. Лист регистрации изменений</b> .....	28

## 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 аэробики;
- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- использование современных научно-обоснованных приемов, методов и средств обучения.

Цели и задачи дисциплины «Аэробика» 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.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «Аэробика» В СТРУКТУРЕ ОП ВО</b>	
Индекс	Б1.В. ДВ. 10.01
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Учебная дисциплина «Аэробика» является дисциплиной по выбору. Изучение дисциплины необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла формирующих компетенции УК-7, ПК-3.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины «Аэробика» необходимо как предшествующее:</b> «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
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>7.1. Умеет использовать основы физической культуры для осознания выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p><i>Знать:</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для освоения спортивного и прикладного плавания</p> <p><i>Уметь:</i> организовать и провести занятие по плаванию.</p> <p><i>Владеть:</i> техникой и методикой обучения спортивного и прикладного плавания</p> <p><i>Знать:</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><i>Уметь:</i> использовать условия безопасной и комфортной образовательной среды, для сохранения жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами</p> <p><i>Владеть:</i> должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<b>ПК-3</b>	Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	<b>ПК.Б. - 3.1.</b> Способен использовать современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.	<p><i>Знать:</i> методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы; принципы, виды и приемы современных педагогических технологий);</p> <p><i>Уметь:</i> применять современные педагогические технологии, включая информационные, а также</p>

		<p><b>ПК-Б.3.2.</b> Способен осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения</p>	<p>цифровые образовательные ресурсы .  <i>Владеть:</i> средствами и методами профессиональной деятельности учителя  <i>Знать:</i> 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.  <i>Уметь:</i> разрабатывать учебную документацию.  <i>Владеть:</i> основами работы с текстовым редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузером, мультимедийным оборудованием.</p>
--	--	--	--

**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
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	108	108
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>		
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	48	10
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
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.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	60	94
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	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)					Формы текущего контроля
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	
		Лек		Пр	Лаб			
<b>8 семестр</b>								
	Прикладная гимнастика	<b>108</b>		<b>48</b>		<b>60</b>		
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
	<b>Всего</b>	<b>108</b>		<b>48</b>		<b>60</b>		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	
		Лек		Пр	Лаб			
		<b>108</b>		<b>10</b>		<b>94</b>		
	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, стретчинга, калланетики для занимающихся разного возраста и пола			2		24	УК-7 ПК-3	Собеседование Контрольная работа

## 5.2. Виды занятий и их содержание дисциплины «Аэробика»

### 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: Облегченный комплекс аэробики для школьников разного возраста**

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1. Характеристика содержания облегченного комплекса упражнений аэробики для занимающихся разного возрастного и пола.
2. Разработка облегченного комплекса аэробики для детей разного школьного возраста.
3. Выполнение комплекса на оценку.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №12

**Тема. Теоретические основы военно-прикладной гимнастики**

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ 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.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ 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

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

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

		<i>Не владеет</i> выбором образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	<i>Частично владеет</i> выбором образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	<i>Владеет</i> выбором образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	<i>В полном объеме владеет</i> выбором образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения
	<p><i>Знать:</i> 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.</p> <p><i>Уметь:</i> разрабатывать учебную документацию.</p> <p><i>Владеть:</i> основами работы с текстовым редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузером, мультимедийным оборудованием.</p>				

## **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). Совершенствование 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, гириями 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. Обще развивающие (общеукрепляющие) упражнения**

- А). Избирательно воздействуют на отдельные части тела и группы мышц, направлены на оздоровление и укрепление всего организма;
- Б). Используют как средство реабилитации, восстанавливающие 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. Основным средством прикладной гимнастики являются:**

- А). Обще развивающие 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 объеме; 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 объеме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

**7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о бально-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета бально-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. Курьсь, 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://gimnastika.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. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта занятий: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка содержания конспекса, если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Выполнение упражнений прикладной гимнастики. Работа с конспектом занятия, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные

индивидуальные задания	издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий практического типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

**Методические рекомендации к организации самостоятельной работы обучающихся** по дисциплине «Прикладная гимнастика» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету и экзамену.

Важной частью самостоятельной работы является выполнение прикладных упражнений, чтение учебной литературы. В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость практических занятий, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов: докладов, презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится зачет по технике освоения упражнений прикладной гимнастики. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к зачету, а сам зачет становится формой проверки качества исполнения упражнений прикладной гимнастики и всего процесса учебной деятельности студента.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по гимнастике, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого количества затруднений при раскрытии предложенного на зачете вопроса студенту предлагается повторная сдача в установленном порядке.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

- 1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения;
- 2) все упражнения гимнастики изучаемые на практических занятиях должны быть выполнены в срок;
- 3) обязательно выполнять все домашние задания;
- 4) проявлять активность на занятиях и при подготовке учебной практики, т.к. конечный результат овладения методикой проведения занятий по гимнастике необходимым, в первую очередь, самому студенту;
- 5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

### **Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям**

Практические занятия являются важной составной частью учебного процесса в вузе, цель которых состоит в следующем:

- научно-теоретическое обобщение литературных источников;
- углубленное изучение (усвоение) учебного материала;
- приобретение навыков в освоении техники изучаемых двигательных действий (техники выполнения гимнастического элемента, комбинации и т.д.), а также творческой работы с документами и первоисточниками.

#### **Алгоритм подготовки студентов к практическим занятиям**

1. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо ознакомиться с теоретическими аспектами по изучаемой теме. Такой подход помогает быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном.

2. Продолжая подготовку к практическому занятию, необходимо отметить (найти) страницы в конспекте лекций, учебниках, учебных пособиях, чтобы иметь общее представление о изучаемом движении.

3. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы. Они помогают понять построение изучаемой книги, выделить основные положения, проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память.

4. Сопоставление материала из разных источников.

5. Конспектирование материала (план: простой, развернутый; выписки, тезисы). Подготовка к ответу (выступлению).

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Выступление не должно сводиться к репродуктивному уровню (простому воспроизведению лекции), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом отвечающий (выступающий) студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать факты и наблюдения современной системы спортивной тренировки и т.д.

#### **Методические рекомендации по написанию реферата**

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Написание реферата позволяет структурировать знания студентов.

**Реферат** (от латинского *referre* – докладывать, сообщить, излагать сущность какого-либо вопроса) – это письменный доклад или выступление по определённой теме с обобщением информации из одного или нескольких источников. Иными словами, реферат представляет собой изложение имеющихся в научной литературе концепций по заданной проблемной теме.

Реферат имеет самостоятельное научно-прикладное значение и является одной из форм отчетности и контроля знаний магистрантов.

Работая над рефератом, студент должен продемонстрировать не только основательное знание материала, но и умение самостоятельно разбираться в нем, систематизировать и творчески использовать основные идеи источников для раскрытия темы, логично строить содержание, связно и лаконично излагать материал.

Изложение материала должно носить проблемно-полемический характер, показывать различные точки зрения на избранную проблему, отражать собственные взгляды и комментарии автора реферата. Такой реферат становится важнейшим средством повышения теоретического и методического уровня профессиональных знаний студентов.

#### ***Этапы работы над рефератом***

**1. Выбор темы.** Основным критерием выбора темы реферата является научный интерес студента. Выбор темы должен иметь практическое и теоретическое обоснование, в то же время тема не должна быть слишком общей и глобальной, так как небольшой объем работы (до 20 страниц) не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо учитывать полноту ее освещения в имеющейся научной литературе.

**2. Составление списка литературы.** Перед началом работы над рефератом следует наметить основные направления разработки выбранной темы, логически разделить ее на 3–4 основных раздела, а затем, исходя из очерченного круга проблем, подбирать литературу. Прежде всего следует воспользоваться рекомендованной по учебной программе литературой по выбранной теме. Студент имеет право значительно расширить список использованных источников, вплоть до архивных. Начинать знакомство с избранной темой лучше всего с чтения обобщающих работ по данной проблеме, постепенно переходя к узкоспециальной литературе. Большую помощь студенту могут оказать специальные научные журналы, в которых можно найти рецензии на монографии, статьи и обзоры по интересующей его проблеме. При этом следует сразу же составлять библиографическое описание используемых источников, т.е. фиксировать выходные данные: автор, название, место и год издания, издательство, страницы.

**3. Составление тезисов как логико-информационной опоры.** На основе анализа прочитанного и просмотренного материала по данной теме следует составить *тезисы* по основным смысловым блокам, с пометками, собственными суждениями и оценками.

**4. Составление плана.** Правильно построенный план помогает систематизировать материал и обеспечить последовательность его изложения.

Наиболее традиционной является следующая **структура** реферата:

Титульный лист

Содержание

Введение

1. (полное наименование главы).

1.1. (полное название параграфа);

1.2

2. (полное наименование главы).

2.1 (полное название параграфа);

2.2.

Заключение

Библиографический список

Приложения (по усмотрению автора).

Во **Введении** обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате, указываются используемые материалы и дается их краткая характеристика с точки зрения полноты освещения избранной темы. Объем введения не должен превышать 1-1,5 страницы.

**Основная часть** реферата может быть представлена двумя или несколькими главами, которые могут включать 2-3 параграфа (подпункта, раздела).

В этой части реферата достаточно полно и логично излагаются главные положения в используемых источниках, раскрываются все пункты плана с сохранением связи между ними и последовательности перехода от одного к другому. Материал в реферате рекомендуется излагать своими словами, не допуская дословного переписывания из литературных источников без оформления внутритекстовых библиографических ссылок. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. Работа должна быть написана грамотным литературным языком.

**Заключение.** В этой части обобщается изложенный в основной части материал, формулируются общие выводы с учетом опубликованных в литературе различных точек зрения по проблеме, рассматриваемой в реферате, сопоставления их и личного мнения автора реферата. Заключение по объему не должно превышать 1-2 страниц.



**Библиографический список**(список литературы). В нём указывается реально использованная для написания реферата литература, периодические издания и электронные источники информации. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Оформляется реферат в соответствии с требованиями ГОСТа.

***Основные правила оформления и изложения материала:***

- титульный лист реферата оформляется в соответствии с действующими стандартами;
- все источники сопровождаются библиографическим описанием;
- прямое заимствование текста без указания источника в реферате не допускается;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки;
- в реферате должна применяться стандартизованная терминология, принятая в научной или технической литературе;
- термины и словосочетания, многократно применяемые в реферате, после первого употребления допускается заменять аббревиатурой и текстовыми сокращениями;
- в реферат допускается включать таблицы, графики, схемы, если они отражают основное содержание работы или сокращают текст реферата;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они именуется в источнике.

***Критерии оценки качества реферата преподавателем.***

Подготовленный и оформленный в соответствии с требованиями реферат оценивается преподавателем по следующим критериям:

- достижение поставленной цели и задач исследования;
- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);
- личные заслуги автора реферата (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);
- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора);
- культура оформления материалов работы (соответствие реферата всем стандартным требованиям);
- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);
- использование литературных источников.

**Критерии оценки:**

- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если реферат подготовлен и оформлен в соответствии со всеми стандартными требованиями. Поставленные цели и задачи исследования достигнуты. Уровень эрудированности автора по изученной теме высок. Высокая степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);

- оценка **«не зачтено»**. Отсутствует обоснование актуальности выбранной темы, не сформулированы цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате. Студент не продемонстрировал основательное знание материала, умение самостоятельно разбираться в нем; не систематизированы и творчески не использованы основные идеи источников для раскрытия темы. Студент не смог логично построить содержание, связно и лаконично изложить материал.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**  
В процессе лекционных и семинарских занятий используется следующее программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows. Номер лицензии: 46908830 США: Редмонд, штат Вашингтон
2. Офисные приложения Microsoft Office 2010 Std Номер лицензии: 48497090 США: Редмонд, штат Вашингтон
3. Система распознавания текста: ABBYY FineReader Идентификационный номер пользователя: 14\*\*\*\*ООО «Аби», 111141, г.Москва, ул.Плеханова, д.15, стр.2
4. Лонгитюд-ЭДК+ Лицензия: 553 ООО «Лонгитюд»
5. IBM SPSS Лицензия: L141224 ЗАО «Прогностические решения»

**10.1. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПИ Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.
4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
5. Kaspersky Endpoint Security (OE26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.
6. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.
7. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
8. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
9. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

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

- Гимнастический зал - 1
- Ковёр гимнастический – 1 шт.;
- Конь с ручками - 1 шт.;
- Кольца с изменением высоты - 1 шт.
- Конь гимнастический (для опорных прыжков) - 2 шт.
- Козёл гимнастический - 1 шт.
- Брусья параллельные и разной высоты - 2 шт.
- Перекладина низкая и высокая - 2 шт.
- Бревно среднее бревно низкое - 2 шт.
- Маты гимнастические – 15 шт.
- Мостик подкидной - 2 шт.
- Скамейки гимнастические - 4 шт.
- Центр музыкальный - 1 шт.
- Телевизор - 1 шт., компьютер - 1 шт.

- Доска ученическая -1 шт.
- Скакалки, мячи резиновые, обручи – по 20 шт.

### **13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Положение «Об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Карачаево-Черкесском государственном университете имени У.Д. Алиева» (Решение Ученого совета протокол № 13 от 1 июля 2015 г.).

#### **Материально-техническая база для реализации программы:**

1. Мультимедийные средства:
  - интерактивные доски «SmartBoard», «Toshiba»;
  - экраны проекционные на штативе 280\*120;
  - мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;
2. Презентационное оборудование:
  - радиосистемы AKG, Shure, Quik;
  - видео комплекты Microsoft, Logitech;
  - микрофоны беспроводные;
  - класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
  - ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

**Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, с видео увеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером. Распределение специализированного оборудования.**

## 12. Лист регистрации изменений

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам и на использование комплектов лицензионного программного обеспечения	Решение ученого совета КЧГУ от 02.07 2020г.
2.	Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
3.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам: Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.) Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
4	Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.	Решение ученого совета Протокол №8 от 29.06.2023г.