

**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  
«30» апреля 2025 г., протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины**

**Прикладная гимнастики**

*(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 - 2022

*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2025

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

Рабочая программа дисциплины «Прикладная гимнастика» 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 2025-2026 учебный год, протокол № 8 от 23 апреля 2025 г.

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 «Прикладная гимнастики», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
4. Объем дисциплины «Прикладная гимнастики» 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> .....	6
5.1. Разделы дисциплины «Прикладная гимнастика» и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
5.2. Виды занятий и их содержание дисциплины «Прикладная гимнастика» .....	8
5.4. Примерная тематика курсовых работ .....	10
5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости .....	10
6. Образовательные технологии .....	11
1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	12
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций .....	12
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	16
<b>7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:</b> .....	<b>16</b>
<b>7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)</b> .....	<b>17</b>
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса .....	18
8.1. Основная литература:.....	18
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	19
9.1. Общесистемные требования .....	19
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	20
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	20
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы... ..	20
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	20
11. Лист регистрации изменений.....	22

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

### *Прикладная гимнастика*

**Целью** изучения дисциплины является: теоретическое освоение обучающимися основных разделов прикладной гимнастики, необходимых для понимания роли гимнастики в профессиональной деятельности; ознакомление студентов с основами знаний о профессии учителя по физической культуре и жизнедеятельности; ознакомление студентов с основными теоретическими положениями науки о гимнастике, со спецификой работы в школе.

#### **Для достижения цели ставятся задачи:**

- получить представление о составе профессиональных обязанностей учителя физической культуры;
- получить представление о роли и задачах профессиональной деятельности;
- изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
- сформировать умение собирать и анализировать информацию;
- сформировать навыки выполнения творческих заданий;
- осознать, что раздел гимнастики представляет собою специализированную область физической культуры и спорта.

Цели и задачи дисциплины *«Прикладная гимнастика»* 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 *«Прикладная гимнастики»* (Б1.В. ДВ 10.) относится к дисциплинам по выбору, части Б1.В.ДВ.10.02

Дисциплина *«Прикладная гимнастика»* изучается на 4 курсе в 8 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная гимнастика» В СТРУКТУРЕ ОП ВО</b>	
Индекс	Б1.В. ДВ. 10.02
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Учебная дисциплина <i>«Прикладная гимнастики»</i> является базовой, знакомит студентов с самыми общими представлениями о профессии учителя по физической культуре и опирается на входные знания, полученные в общеобразовательной школе.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины «Прикладная гимнастика» ) необходимо как предшествующее:</b>	
Изучение дисциплины <i>«Прикладная гимнастика»</i> необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла <i>«Легкая атлетика»</i> , <i>«Спортивные и подвижные игры»</i> , <i>«Плавание»</i> и другие.	

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

Процесс изучения дисциплины *«Прикладная гимнастика»* 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	7.1. Умеет использовать	<i>Знать:</i> теоретические и

	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	практические основы здоровьесберегающих технологий для освоения прикладных видов гимнастики. <i>Уметь:</i> организовать и провести занятие по прикладной гимнастике. <i>Владеть:</i> техникой и методикой обучения упражнениям прикладной гимнастики
		7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<i>Знать:</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <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 <i>Владеть:</i> должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>ПК-3</b>	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	<b>ПК-3.1.</b> Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.) <b>ПК-3.2.</b> Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности. <b>ПК-3.3.</b> Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.	<b>Знать:</b> психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения. <b>Уметь:</b> использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности <b>Владеть</b> способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)

**4. Объем дисциплины «Прикладная гимнастики» 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 «Прикладная гимнастика» 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>	48	6
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	48	6
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	98
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет	Зачет

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

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

Для очной формы обучения

№	Раздел, тема	Общая	Виды учебных занятий, включая
---	--------------	-------	-------------------------------

п/п	дисциплины	трудоемкость (в часах)	самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля	
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа		Планируемые результаты обучения
				Лек	Пр	Лаб			
<b>8 семестр</b>									
1.	Тема: Введение в предмет. Теоретические основы прикладных видов гимнастики	6		2		4	ОПК-8 УК-7	Устный опрос	
2.	Тема: Гимнастики на производстве	16		8		8	ОПК-8 УК-7	Доклад с презентацией	
3.	Тема Теоретические и практические основы профессионально-прикладной гимнастики	14		6		8	ОПК-8 УК-7	Творческое задание	
4.	Тема: Теоретические и практические основы спортивно-прикладной гимнастики	14		6		8	ОПК-8 УК-7	Блиц-опрос	
5.	Тема: Теоретические и практические основы спортивно-прикладной гимнастики	14		6		8	ОПК-8 УК-7	Творческое задание	
6.	Тема: Теоретические основы военно-прикладной гимнастики	10		2		8	ОПК-8 УК-7	Практ. выполнение заданий	
7.	Тема: Практические основы прикладной гимнастики	16		8		8	ОПК-8 УК-7	Практ. Вып. Заданий	
8.	Тема: Техника и методика обучения упражнениям прикладной гимнастики на уроке физической культуры в общеобразовательной школе	18		10		8	ОПК-8 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)			
			Аудиторные уч. занятия	Сам. работа	Планируемые результаты	Формы текущего
		всего				

			Лек	Пр	Лаб	та	обучения	контроля
	Тема: Введение в предмет. Теоретические основы прикладных видов гимнастики	14		2		12	ОПК-8 УК-7	Устный опрос
2.	Тема: Гимнастики на производстве	14		2		12	ОПК-8 УК-7	Доклад с презентацией
3.	Тема Теоретические и практические основы профессионально-прикладной гимнастики	12				12	ОПК-8 УК-7	Творческое задание
4.	Тема: Теоретические и практические основы спортивно-прикладной гимнастики	12				12	ОПК-8 УК-7	Блиц-опрос
5.	Тема: Теоретические и практические основы спортивно-прикладной гимнастики	14		2		12	ОПК-8 УК-7	Творческое задание
6.	Тема: Теоретические основы военно-прикладной гимнастики	12				12	ОПК-8 УК-7	Практ. выполнение заданий
7.	Тема: Практические основы прикладной гимнастики	12				12	ОПК-8 УК-7	Практ. Вып. Заданий
8.	Тема: Техника и методика обучения упражнениям прикладной гимнастики на уроке физической культуры в общеобразовательной школе	14				14	ОПК-8 УК-7	Практ. Вып. Заданий
	Контроль	4						
	<b>Всего</b>	<b>108</b>		<b>6</b>		<b>98</b>		

## 5.2. Виды занятий и их содержание дисциплины «Прикладная гимнастика»

### Четвертый курс (8 семестр)

5.2.1. Тематика и краткое содержание практических занятий

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА: **Классификация прикладных видов гимнастики**

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1. Предмет и задачи предмета «Прикладная гимнастики»
2. Классификация видов прикладной гимнастики.
3. Строевые приемы построения и перестроения, передвижения, размыкания, повороты;

4. Ходьба, бег и упражнения в движениях;
5. Общеразвивающие и вольные упражнения, выполняемые без предметов, с предметами (мячи простые и набивные, палки), вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2-5

##### **Тема: Гимнастики на производстве**

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1. *Теоретические сведения:* Гимнастика на производстве.
2. Вводная гимнастика
3. Гимнастика после работы.
4. Разработка комплексов упражнений гимнастики на производстве.
5. Проведение комплексов упражнений гимнастики на производстве с группой студентов.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-8

##### **Тема: Теоретические основы профессионально-прикладной гимнастики**

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1. Характеристика профессионально-прикладной гимнастики.
2. Подбор средств в профессионально-прикладной гимнастике
3. Разработка комплексов упражнений профессионально-прикладной гимнастики и их проведение с группой студентов.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9- 11

##### **Тема: Теоретические основы спортивно-прикладной гимнастики**

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1. Характеристика спортивно-прикладной гимнастики.
2. Особенности подбора упражнений спортивно-прикладной гимнастики для групп видов спорта
3. Общие методические рекомендации для проведения занятий

#### 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	15

рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	
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
<b>УК-7</b> 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 здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и	<i>Не знает</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для освоения прикладных видов гимнастики	<i>Частично знает</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для освоения прикладных видов гимнастики	<i>Знает</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для освоения прикладной гимнастики	<i>В объеме учебной программы знает</i> теоретическим и практически-основами физической подготовленности для освоения прикладной гимнастики

альной деятельности и	внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Не умеет</i> организовать и провести занятие по прикладной гимнастике.	<i>Частично умеет</i> организовать и провести занятие по прикладной гимнастике	<i>Умеет</i> организовать и провести занятие по прикладной гимнастике.	<i>В полном объеме умеет</i> организовать и провести занятие по прикладным гимнастике.
		<i>Не владеет</i> техникой и методикой обучения прикладных видов гимнастики	<i>Частично владеет</i> техникой и методикой обучения прикладных видов гимнастики	<i>Владеет</i> техникой и методикой обучения упражнений прикладных видов гимнастики	<i>В полном объеме владеет</i> 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.	<i>Не знает</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знает частично</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знает</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>В полном объеме</i> программы знает теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		<i>Не умеет</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Частично умеет</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Умеет</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни	<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

		<i>Не владеет</i> технологиями обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Частично владеет</i> технологиями обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Владеет</i> технологиями обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>В полном объеме владеет</i> технологиями обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
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>				

### ПК-3

Базовый	Знать:	Не знает	В целом знает	Знает	
	психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.	психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.	психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.	психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.	
	<b>Уметь:</b>	<b>Не умеет</b>	<b>В целом умеет</b>	<b>Умеет</b>	
	использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в				

	преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности	преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности	преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности	преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности	
	<b>Владеть:</b>	<b>Не владеет</b>	<b>В целом владеет</b>	<b>Владеет</b>	
	способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)	способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)	способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)	способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)	
<b>Повышенный</b>	<b>Знать:</b> психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.				В полном объеме знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.
	<b>Уметь:</b> использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании				В полном объеме умеет потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по

	(предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности				профилю) в учебной и во внеурочной деятельности
	<b>Владеть</b> способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)				В полном объеме владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)

**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.

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

#### **8.1. Основная литература:**

##### **а) основная литература:**

1. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107606>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Карась, А. Л. Развитие координационных способностей юных спортсменов в хоккее с шайбой средствами спортивно-прикладной гимнастики : учебное пособие / А. Л. Карась, Г. В. Антонов, О. В. Карась ; под общей редакцией А. Л. Карась. — Минск : БГУФК, 2023. — 132 с. — ISBN 978-985-569-673-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/405014>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Методика физической подготовки студентов образовательных организаций высшего образования ГПС МЧС России : учебное пособие / А. В. Уколов, Д. В. Жернаков, С. Н. Шишкин, Е. С. Калашников. — Железногорск : СПСА, 2020. — 130 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная

система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170702>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 335 с. : ил. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2139303>. – Режим доступа: по подписке.

#### б) дополнительная литература:

1. Гаевская, О. В. Технология преподавания сложнокоординационных видов упражнений (на примере гимнастики) : учебное пособие / О. В. Гаевская, И. П. Григорьева. — Воронеж : ВГПУ, 2023. — 232 с. — ISBN 978-5-907621-16-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/396380>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## 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
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026	Научная электронная библиотека	Бессрочный

учебный год	«ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	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 оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

## 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРПИ 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.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 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 Elsevir <http://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:

<b>Изменение</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО</b>