

**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

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

**44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки)**

(шифр, название направления)

направленность (профиль) программы

Физическая культура, безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки – 2025

Карачаевск, 2025

Программу составил(а): *к.п.н. доц. Кочкаров Э.Э.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Физическая культура, безопасность жизнедеятельности», локальных актов КЧГУ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2025-2026 уч. Год, протокол № 8 от 25.04.2025 г.

Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля):	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ...	6
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы	11
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	13
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций	13
7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.	15
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	16
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена	16
7.3.2. Перечень вопросов для экзамена	17
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	18
8.1. Основная литература:	18
8.2. Дополнительная литература:	18
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	18
9.1. Общесистемные требования	18
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	Ошибка!
Закладка не определена.	
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения ..	Ошибка! Закладка не определена.
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	Ошибка! Закладка не определена.
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья	Ошибка! Закладка не определена.
11. Лист регистрации изменений	Ошибка! Закладка не определена.

1. Наименование дисциплины (модуля):

Теория и методика гимнастики

Цели изучения дисциплины «Теория и методика гимнастики»: содействие формированию у бакалавров навыков профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе освоения дисциплины «Теория и методика гимнастики», включенного в учебный план.

Для достижения цели ставятся задачи:

- 1) изучение бакалаврами дидактических закономерностей в физическом воспитании и спорте, используемых на занятиях по гимнастике;
- 2) изучение методов комплексного контроля на занятиях по гимнастике;
- 3) изучение основ техники и тактики игры.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.07.01.01 «Теория и методика гимнастики» относится к блоку – «Блок 1. Дисциплины (модули)», к обязательной части.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 и 2 курсах в 1, 2 и 3 семестрах.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО	
Индекс	Б1.О.07.01.01
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для освоения дисциплины обучающиеся используют компетенции, полученные на предыдущем уровне образования.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины «Теория и методика гимнастики» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «Педагогика», «Психология», «Педагогические технологии», «Информационные технологии в образовании», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания» и другие, а также для прохождения всех видов практик.	

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

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика гимнастики» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение. УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

ПК -1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<p>ПК-1.1. Знает преподаваемые предметы в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и общеобразовательной программы.</p> <p>ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p>
ПК-3	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	<p>ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).</p> <p>ПК-3.2. Использует потенциал социокультурной среды региона в образовательной деятельности.</p>

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 9 ЗЕТ, 324 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	324		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	122		24
Аудиторная работа (всего):	122		-
в том числе:			-
лекции	52		10
семинары, практические занятия	70		14
практикумы	-		-
лабораторные работы	-		-
Внеаудиторная работа:			-
консультация перед зачетом	-		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с			

преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	130		278
Контроль самостоятельной работы	72		22
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет/Экзамен		Зачет/Экзамен

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

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

Очная форма обучения

	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемко сть (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
			Всего 324	Лек.	Пр.	Лаб.	
1.	Раздел 1. Теоретические основы гимнастики						
2.	1/1	Гимнастика в системе физического воспитания	6	2			4
3.	1/1	Исторический обзор развития гимнастики	6		2		4
4.	1/1	Гимнастическая терминология	6	2			4
5.	1/1	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	2		2		
6.	1/1	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	6	2			4
7.	1/1	Нетрадиционные виды гимнастики	6		2		4
8.	1/1	Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике	4	2			2
9.	1/1	Планирование и учет учебной работы по гимнастике	2		2		4
10.	1/1	Основы техники	6	2			4

		гимнастических упражнений					
11.	1/1	Основы методики обучения гимнастическим упражнениям	6		2		4
12.	1/1	Организация и проведение гимнастических выступлений и праздников	8	2	2		4
13.	1/1	Организация и проведение соревнований по гимнастике	6		2		4
14.	1/1	Основы спортивной подготовки в гимнастике	6	2			4
15.	1/1	Теория и методика отбора и прогнозирования в гимнастике	8	2	2		4
16.	1/1	Методика научно-исследовательской работы по гимнастике	8	2	2		4
Раздел 2. Основы техники и методики гимнастических упр.							
18.	1/2	Строевые упражнения	6	2			4
19.	1/2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (круглый стол).	6		2		4
20.	1/2	Лазание, перелазание, переноска груза	2	2			
21.	1/2	Равновесие.	6		2		4
22.	1/2	Прыжки простые	8	2	2		4
23.	1/2	Прыжки опорные	2		2		
24.	1/2	Вольные упражнения	6	2			4
25.	1/2	Конь с ручками	6		2		4
26.	1/2	Акробатика	6	2			4
27.	1/2	Брусья	6		2		4
28.	1/2	Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения	2	2			
29.	1/2	Специальные упражнения на развитие гибкости.	8	2	2		4

30.	1/2	Специальные упражнения на развитие ловкости и КС.	8	2	2		4
Раздел 3. Основные упражнения для текущего и итогового зачета							
31.	2/3	Вольные и акробатические упражнения.	10	2	4		4
32.	2/3	Упражнения на брусьях.	10	2	4		4
33.	2/3	Упражнения на кольцах	8		4		4
34.	2/3	Упражнения на перекладине.	6	2	4		
35.	2/3	Упражнения на коне с ручками	6	2			4
36.	2/3	Опорный прыжок.	10	2	4		4
Раздел 4. Научно-практические основы гимнастики							
37.	2/3	Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований (круглый стол).	10	2	4		4
38.	2/3	Методы исследования в гимнастике (групповая работа).	10	2	4		4
39.	2/3	Методы исследования в гимнастике (метод проектов).	10	2	4		4
40.	2/3	Классификация и применение основных средств и методов исследования в спортивных видах гимнастики	10	2	4		4
Итого			324	52	70		130+72 контроль

Заочная форма обучения

	Курс	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
			Всего 324	Лек.	Пр.	Лаб.	
1.	Раздел 1. Теоретические основы гимнастики						

2.	1	Гимнастика в системе физического воспитания	2	2			
3.	1	Исторический обзор развития гимнастики	6		2		4
4.	1	Гимнастическая терминология	6	2			4
5.	1	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	2				2
6.	1	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	4	2			2
7.	1	Нетрадиционные виды гимнастики	2		2		
8.	1	Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике	2				2
9.	1	Планирование и учет учебной работы по гимнастике	3				3
10.	1	Основы техники гимнастических упражнений	4				4
11.	1	Основы методики обучения гимнастическим упражнениям	4				4
12.	1	Организация и проведение гимнастических выступлений и праздников	4				4
13.	1	Организация и проведение соревнований по гимнастике	4				4
14.	1	Основы спортивной подготовки в гимнастике	4				4
15.	1	Теория и методика отбора и прогнозирования в гимнастике	4				4
16.	1	Методика научно-исследовательской работы по гимнастике	4				4
Раздел 2. Основы техники и методики гимнастических упр.							
18.	1	Строевые упражнения	4				4
19.	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (круглый	4				4

		стол).					
20.	1	Лазание, перелазание, переноска груза	2		2		
21.	1	Равновесие.	4				4
22.	1	Прыжки простые	4				4
23.	1	Прыжки опорные	4				4
24.	1	Вольные упражнения	4				4
25.	1	Конь с ручками	4		2		2
26.	1	Акробатика	4				4
27.	1	Брусья	4				4
28.	1	Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения	4				4
29.	1	Специальные упражнения на развитие гибкости.	4				4
30.	1	Специальные упражнения на развитие ловкости и КС.	4				4
Раздел 3. Основные упражнения для текущего и итогового зачета							
31.	2	Вольные и акробатические упражнения.	10	2			8
32.	2	Упражнения на брусьях.	10		2		8
33.	2	Упражнения на кольцах	8				8
34.	2	Упражнения на перекладине.	8				8
35.	2	Упражнения на коне с ручками	8				8
36.	2	Опорный прыжок.	10		2		8
Раздел 4. Научно-практические основы гимнастики							
37.	2	Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований (круглый стол).	10	2			8
38.	2	Методы исследования в гимнастике (групповая	8				8

		работа).					
39.	2	Методы исследования в гимнастике (метод проектов).	10		2		8
40.	2	Классификация и применение основных средств и методов исследования в спортивных видах гимнастики	8				8
Итого			324	10	14		278+22 контроль

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной

практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с

учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Образовательные технологии. При проведении учебных занятий по дисциплине 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.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

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

7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Знает особенности системного и критического мышления, пути формирования аргументированного собственного суждения, способы принятия обоснованного решения.	УК-1.1. Недостаточно знает особенности системного и критического мышления, пути формирования аргументированного собственного суждения, способы принятия обоснованного решения.	УК-1.1. Недостаточно знает особенности системного и критического мышления, пути формирования аргументированного собственного суждения, способы принятия обоснованного решения.	УК-1.1. Не знает фрагментарно особенности системного и критического мышления, пути формирования аргументированного собственного суждения, способы принятия обоснованного решения.
	УК-1.2. Умеет применять	УК-1.2. Недостаточно	УК-1.2. Недостаточно	УК-1.2. Не умеет применять логические

	логические формы и процедуры, проявлять рефлекссию по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.	умеет применять логические формы и процедуры, проявлять рефлекссию по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.	умеет применять логические формы и процедуры, проявлять рефлекссию по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.	формы и процедуры, проявлять рефлекссию по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.
	УК-1.3. Владеет навыками анализа источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.	УК-1.3. Недостаточно владеет навыками анализа источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.	УК-1.3. Недостаточно владеет навыками анализа источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.	УК-1.3. Не владеет навыками анализа источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.
ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает - основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	ПК-1.1. Недостаточно знает - основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	ПК-1.1. Недостаточно знает - основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	ПК-1.1. Не знает - основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач
	ПК-1.2. Умеет - использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач.	ПК-1.2. Недостаточно умеет - использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач.	ПК-1.2. Недостаточно умеет - использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач.	ПК-1.2. Не умеет - использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач.
	ПК-1.3. Владеет - навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-	ПК-1.3. Недостаточно владеет - навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения	ПК-1.3. Недостаточно владеет - навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических,	ПК-1.3. Не владеет - навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач

	методических и организационно управленческих задач	педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	научно-методических и организационно управленческих задач	
ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1. Знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	ПК-3.1. Недостаточно знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	ПК-3.1. Недостаточно знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	ПК-3.1. Не знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся
	ПК-3.2. Умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	ПК-3.2. Недостаточно умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	ПК-3.2. Недостаточно умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	ПК-3.2. Не умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения
	ПК-3.3. Владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	ПК-3.3. Недостаточно владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	ПК-3.3. Недостаточно владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	ПК-3.3. Не владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса

7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод балльно-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inye-lokalnye-akty/>

7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена

Вопросы к зачету:

1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания (определение понятия “гимнастика”, задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике).
2. Значение, характеристика строевых упражнений и их классификация.
3. Методы и методика обучения строевым упражнениям.
4. Методические указания при проведении строевых упражнений.
5. Требования, предъявляемые к терминологии.
6. Правила сокращений в гимнастической терминологии.
7. Способы образования терминов.
8. Правила применения терминов (общие, конкретные и дополнительные термины).
9. Формы записи гимнастических упражнений.
10. Запись ОРУ.
11. Запись вольных упражнений.
12. Запись упражнений на гимнастических снарядах.
13. Правила применения терминов.
14. Определение, классификация и характеристика ОРУ.
15. Методика составления комплексов ОРУ.
16. Характеристика отдельного (обычного) способа проведения ОРУ.
17. Методические указания к проведению комплексов ОРУ.
18. Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой. Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.
19. Обучение приемам помощи и страховки.
20. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.
21. Раскрыть содержание понятий: страховка, помощь, само страховка. Разновидности приемов помощи.
22. Значение помощи, страховки при обучении гимнастическим упражнениям. Правила и приемы страховки в отдельных видах многоборья.
23. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).
24. Определение и краткая характеристика средств гимнастики (строевых, вольных, прикладных, акробатических, прыжков, упражнений на снарядах, художественной гимнастики, подвижных игр и эстафет).
25. Виды гимнастики и их характеристика как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.
26. Основы музыкальной грамоты (значение музыкального сопровождения, построение музыкального произведения, подача команд, музыкальный размер).
27. Термины строевых упражнений, ОРУ, акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

7.3.2. Перечень вопросов для экзамена

Вопросы к экзамену:

1. Возникновение национальной немецкой системы гимнастики.
2. Возникновение национальной французской системы гимнастики.
3. Возникновение национальной шведской системы гимнастики.
4. Возникновение национальной сокольской системы гимнастики.
5. Гимнастика в России.
6. Задачи и методические особенности гимнастики.
7. Классификация видов гимнастики.
8. Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.
9. Значение и краткая история развития гимнастической терминологии как компонента системы спортивной терминологии.
10. Требования, предъявляемые к терминологии.
11. Способы образования терминов и правила их применения.
12. Правила и формы записи упражнений на снарядах.
13. Правила и формы записи ОРУ.
14. Правила и формы записи упражнений вольных упражнений.
15. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
16. Формы занятий по гимнастике в школе.
17. Задачи, средства и требования к проведению гимнастики до занятий.
18. Организация гимнастики в группах продленного дня.
19. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь.
20. Причины возникновения травматизма и меры его предупреждения.
21. Страховка и помощь в процессе занятий.
22. Обучение приемам помощи и страховки.
23. Особенности травматизма в отдельных видах многоборья и его профилактика.
24. Методика проведения физкультурной минутки и паузы.
25. Самостоятельные формы занятий гимнастикой в школе.
26. Техника статических упражнений.
27. Техника динамических упражнений.
28. Умения и навыки в гимнастике.
29. Методы, приемы и условия обучения гимнастическим упражнениям.
30. Методика судейства соревнований по гимнастике.
31. Особенности проведения соревнований по гимнастике в школе.
32. Способности гимнастов.
33. Гимнастические выступления и праздники в школе.
34. Основы спортивной тренировки в гимнастике.
35. Права и обязанности судей по гимнастике.
36. Этапы подготовки спортивной подготовки гимнастов.

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

8.1. Основная литература:

1. Безлепкина Д.Н. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам / Учебно-методическое пособие – Ставрополь, 2011.- 60 с.
2. Гимнастика. /Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.:Издательский центр «Академия», 2002. – 447 с.
3. 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.
4. Гимнастика: учебник /В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 314 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000 - 448с.
6. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб.пособие .- М.: Просвещение, 1989. - 175 с.
7. Спортивная гимнастика. Учебник. Под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смоленского.- М.: Физкультура и спорт, 1979. – 327 с.

8.2. 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. Смоленского. – 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. Смоленский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 1992. - 80 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.

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: https://znanium.com	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: https://e.lanbook.com	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: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием 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

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- MicrosoftOffice (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 Elsevier <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:

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