

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

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

(наименование дисциплины (модуля))

---

Направление подготовки

**49.03.01 – Физическая культура**

---

(шифр, название направления)

направленность (профиль) программы

**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

---

Квалификация выпускника

**Бакалавр**

---

Форма обучения

**Очная/заочная**

Год начала подготовки – 2025

Карачаевск, 2025

Программу составил(а): *доц. Саркисова Н.Г.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №940, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», 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.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ...	7
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....	10
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	12
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....	12
7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания. ....	16
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	16
7.3.1. Перечень вопросов для экзамена .....	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	16
8.1. Основная литература: .....	17
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 .....	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения ....	<b>Ошибка!</b>
<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	<b>Ошибка!</b>
<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	<b>Ошибка!</b>
<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
11. Лист регистрации изменений.....	21

## **1. Наименование дисциплины (модуля):**

### **Спортивная гимнастика**

**Цели изучения дисциплины «Спортивная гимнастика»:**

- теоретическое освоение обучающимися основных разделов теории и методики спортивной 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.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.О.17.06 «Спортивная гимнастика» относится к блоку – «Блок 1.Дисциплины (модули)», к обязательной части.

Дисциплина (модуль) изучается на 3 курсе в 5 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО</b>	
Индекс	Б1.О.17.06
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для освоения дисциплины обучающиеся используют компетенции, полученные на предыдущем уровне образования.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Изучение дисциплины «Спортивная гимнастика» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «Физическая культура», «Анатомия человека» 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 «Спортивная гимнастика» 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	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу

	решения поставленных задач	собственной и чужой мыслительной деятельности УК-1.3. Анализирует источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его достоверности
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста УК-6.3. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих УК-8.2. Использует необходимые методы защиты в чрезвычайных ситуациях УК-8.3. Формирует культуру безопасного и ответственного поведения в случае угрозы возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу ОПК-1.2. Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки ОПК-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной	ОПК-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности

	деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	занимающихся средствами базовых видов спорта ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения использованием средств базовых видов спорта.
--	---	--

**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 3 ЗЕТ, 108 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	108		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	54	10	
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	54		10
в том числе:			
лекции	18		4
семинары, практические занятия	36		6
практикумы	-		
лабораторные работы	-		
<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>	54		94
<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 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)				Сам. работа
			Всего	Аудиторные уч. занятия		Сам. работа	
			Лек.	Пр.	Лаб.		
<b>Раздел 1. Спортивная гимнастика как вид спорта</b>							
1.	3/5	Характеристика спортивной гимнастике	4	2			2
2.	3/5	История развития спортивной гимнастики.	4	2			2
3.	3/5	Подготовка гимнастов высокой квалификации как многолетний управляемый процесс	4	2			2
<b>Раздел 2. Упражнения спортивной гимнастики и методика их обучения</b>							
4.	3/5	Структура и классификация гимнастических упражнений спортивной гимнастики	6	2			4
5.	3/5	Основы техники и методики обучения упражнений на перекладине	10		6		4
6.	3/5	Основы техники и методики обучения упражнениям на брусьях	12		6		6
7.	3/5	Основы техники и методики обучения упражнениям на кольцах	10		6		4
8.	3/5	Основы техники и методики обучения упражнениям на коне	10		6		4

9.	3/5	Основы техники и методики обучения упражнениям на бревне	10		6		4
10.	3/5	Основы техники и методики обучения вольному упражнению	12		6		6
11.	3/5	Основы техники и методики обучения опорным прыжкам	6				6

### Раздел 3. Тренировка в спортивной гимнастике

12.	3/5	Виды подготовки в гимнастике	6	4			2
13.	3/5	Система обеспечения занятий спортивной гимнастикой	6	2			4
14.	3/5	Теория и методика отбора и прогнозирования в гимнастике	8	4			4
Итого			108	18	36		54

### Заочная форма обучения

Курс	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
			Всего	Аудиторные уч. занятия	Сам. работа

### Раздел 1. Спортивная гимнастика как вид спорта

1.	3	Характеристика спортивной гимнастике	8	2			6
2.	3	История развития спортивной гимнастики.	6				6
3.	3	Подготовка гимнастов высокой квалификации как многолетний управляемый процесс	8				8

### Раздел 2. Упражнения спортивной гимнастики и методика их обучения

4.	3	Структура и классификация гимнастических упражнений спортивной гимнастики	10		2		8
5.	3	Основы техники и методики обучения упражнений на перекладине	10		2		8
6.	3	Основы техники и методики обучения упражнениям на брусьях	8		2		6
7.	3	Основы техники и методики обучения упражнениям на кольцах	6				6
8.	3	Основы техники и методики обучения упражнениям на коне	6				6
9.	3	Основы техники и методики обучения упражнениям на бревне	8				8
10.	3	Основы техники и методики обучения вольному упражнению	6				6
11.	3	Основы техники и методики обучения опорным прыжкам	6				6

### **Раздел 3. Тренировка в спортивной гимнастике**

12.	3	Виды подготовки в гимнастике	8	2			6
13.	3	Система обеспечения занятий спортивной гимнастикой	8				8
14.	3	Теория и методика отбора и прогнозирования в гимнастике	6				6
<b>Итого</b>			<b>108</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>94+4</b> контро

					ль
					4+

## 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 принципы и методы осуществления поиска, анализа и синтеза информации	УК-1.1. Недостаточно знает принципы и методы осуществления поиска, анализа и синтеза информации	УК-1.1. Недостаточно знает принципы и методы осуществления поиска, анализа и синтеза информации	УК-1.1. Не знает принципы и методы осуществления поиска, анализа и синтеза информации
	УК-1.2. Умеет применять принципы и методы системного подхода для решения поставленных задач, осуществлять поиск и анализ информации	УК-1.2. Недостаточно умеет применять принципы и методы системного подхода для решения поставленных задач, осуществлять поиск и анализ информации	УК-1.2. Недостаточно умеет применять принципы и методы системного подхода для решения поставленных задач, осуществлять поиск и анализ информации	УК-1.2. Не умеет применять принципы и методы системного подхода для решения поставленных задач, осуществлять поиск и анализ информации
	УК-1.3. Владеет практическими навыками работы с информационным и источниками,	УК-1.3. Недостаточно владеет практическими навыками работы с информационным и источниками,	УК-1.3. Недостаточно владеет практическими навыками работы с информационным и источниками,	УК-1.3. Не владеет практическими навыками работы с информационными источниками, опытом осуществления

	опытом осуществления научного поиска, написания научных текстов, навыком анализа имеющейся информации	информационным и источниками, опытом осуществления научного поиска, написания научных текстов, навыком анализа имеющейся информации	информационным и источниками, опытом осуществления научного поиска, написания научных текстов, навыком анализа имеющейся информации	научного поиска, написания научных текстов, навыком анализа имеющейся информации
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знает - способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития; методы эффективного планирования времени; эффективные способы самообучения и критерии оценки успешности личности.	УК-6.1. Недостаточно знает - способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития; методы эффективного планирования времени; эффективные способы самообучения и критерии оценки успешности личности.	УК-6.1. Недостаточно знает - способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития; методы эффективного планирования времени; эффективные способы самообучения и критерии оценки успешности личности.	УК-6.1. Не знает - способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития; методы эффективного планирования времени; эффективные способы самообучения и критерии оценки успешности личности.
	УК-6.2. Умеет определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосредне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов; планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования	УК-6.2. Недостаточно умеет определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосредне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов; планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования	УК-6.2. Недостаточно умеет определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосредне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов; планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования	УК-6.2. Не умеет определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосредне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов; планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования

		самообразования	самообразования	
	УК-6.3. Владеет приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности; приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач; инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	УК-6.3. Недостаточно владеет приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности; приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач; инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	УК-6.3. Недостаточно владеет приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности; приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач; инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	УК-6.3. Не владеет приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности; приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач; инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.
УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Знает факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).	УК-8.1. Недостаточно знает факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).	УК-8.1. Недостаточно знает факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).	УК-8.1. Не знает факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).
	УК-8.2 Умеет анализировать факторы вредного влияния элементов водной среды на организм занимающихся	УК-8.2 Недостаточно умеет анализировать факторы вредного влияния элементов водной среды на организм занимающихся	УК-8.2 Недостаточно умеет анализировать факторы вредного влияния элементов водной среды на организм занимающихся	УК-8.2 Не умеет анализировать факторы вредного влияния элементов водной среды на организм занимающихся
	УК-8.2. Владеет навыками анализа факторов вредного влияния элементов водной среды	УК-8.2. Недостаточно владеет навыками анализа факторов вредного влияния элементов водной среды	УК-8.2. Недостаточно владеет навыками анализа факторов вредного влияния элементов водной среды	УК-8.2. Не владеет навыками анализа факторов вредного влияния элементов водной среды

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает анализ уровня подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	ОПК-1.1. Недостаточно знает анализ уровня подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	ОПК-1.1. Недостаточно знает анализ уровня подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	ОПК-1.1. Не знает анализ уровня подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу
	ОПК-1.2 Умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки	ОПК-1.2 Недостаточно умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки	ОПК-1.2 Недостаточно умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки	ОПК-1.2 Не умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки
	ОПК-1.3. Владеет технологией составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся	ОПК-1.3. Недостаточно владеет технологией составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся	ОПК-1.3. Недостаточно владеет технологией составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся	ОПК-1.3. Не владеет технологией составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1. Знает закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-3.1. Недостаточно знает закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-3.1. Недостаточно знает закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-3.1. Не знает закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности
	ОПК-3.2 Умеет планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом	ОПК-3.2 Недостаточно умеет планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с	ОПК-3.2 Недостаточно умеет планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с	ОПК-3.2 Не умеет планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом формирования

	формирования воспитательной среды	учетом формирования воспитательной среды	деятельность с учетом формирования воспитательной среды	воспитательной среды
	ОПК-3.3. Владеет навыками формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-3.3. Недостаточно владеет навыками формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-3.3. Недостаточно владеет навыками формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-3.3. Не владеет навыками формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности

## **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 проводиться 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**

#### ***Вопросы к зачету:***

1. Предмет и задачи дисциплины «Спортивная гимнастика»
2. Специфика спортивной гимнастики
3. Тенденции развития спортивной гимнастики.
4. Модельные характеристики современной спортивной гимнастики
5. Возникновение спортивного направления в гимнастике
6. Спортивная гимнастика в 19 и 20 вв.
7. Спортивная гимнастика в настоящее время.
8. Эволюция программ и правил соревнований
9. Значение успехов отечественных гимнастов на международной арене.
10. Общая концепция многолетней подготовки гимнастов.
11. Этапы многолетней подготовки гимнастов
12. Управление подготовкой гимнастов
13. Структура гимнастических упражнений
14. Классификация упражнений спортивной гимнастики
15. Характеристика упражнений на перекладине
16. Структурные типы упражнений на перекладине
17. Основы техники типичных упражнений.
18. Методика обучения упражнениям на перекладине:
19. Моделирование и исследование техники движений, использование ТСО.
20. Характеристика упражнений на брусьях.
21. Основные структурные типы упражнений на брусьях.
22. Основы техники типичных упражнений на брусьях
23. Методика обучения упражнениям на брусьях.

24. Характеристика упражнений на кольцах.
25. Основные структурные типы упражнений на кольцах.
26. Основы техники типичных упражнений
27. Методика обучения упражнениям на кольцах
28. Характеристика упражнений на коне.
29. Классификация упражнений.
30. Основы техники типичных упражнений
31. Методика обучения упражнениям на кольцах:
32. Характеристика упражнений на бревне.
33. Классификация упражнений на бревне.
34. Основы техники типичных упражнений
35. Методика обучения упражнениям на бревне
36. Зачетное упражнение на оценку
37. Характеристика и классификация акробатических прыжков.
38. Особенности техники акробатических прыжков.
39. Характеристика опорных прыжков.
40. Классификация опорных прыжков.
41. Основы техники и методики обучения опорным прыжкам.
42. Физическая подготовка в спортивной гимнастике
43. Техническая подготовка в спортивной гимнастике
44. Психологическая подготовка в спортивной гимнастике
45. Компоненты системы обеспечения занятий спортивной гимнастикой.
46. Особенности деятельности тренера в спортивной гимнастике.
47. Врачебный контроль.
48. Планирование и учет в спортивной гимнастике
49. Теоретические предпосылки спортивной ориентации.
50. Факторы, обуславливающие успешность спортивного совершенствования.
51. Прогнозирование задатков и способностей детей к занятиям спортивной гимнастикой
52. Организация отбора и комплектование групп начальной подготовки

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

### **8.1. Основная литература:**

1. 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.
2. 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.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000 - 448с3. Гимнастика. /Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.:Издательский центр «Академия», 2002. – 447 с.
4. 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.
5. Гимнастика: учебник /В.М. Баршай, В.Н. Курсы, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 314 с.

6. 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.
7. 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.
- 8 . Хубиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / Ш. З. Хубиев, 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

### **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 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.- Карабаевск, Изд-во КЧГУ, 2010.– 100с.
5. Смолевский 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)**

<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум».	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.

	Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	
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 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
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 оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

## **9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
  - Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
  - ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
  - CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
  - Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
  - Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
  - 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