

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

**МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ,  
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ 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. ....	17
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	17
7.3.1. Перечень вопросов для экзамена .....	17
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	17
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 .....	18
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	19
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
11. Лист регистрации изменений .....	21

## 1. Наименование дисциплины (модуля):

### Музыкально-ритмическое воспитание, художественная гимнастика

Цели изучения дисциплины «Музыкально-ритмическое воспитание, художественная гимнастика»:

- теоретическое освоение обучающимися основных разделов теории и методики музыкально-ритмического воспитания и художественной гимнастики, необходимых для понимания роли музыки и художественной гимнастики в профессиональной деятельности;
- ознакомление студентов с основами знаний о профессии учителя по физической культуре;
- ознакомление студентов с основными музыкальной грамоты, теоретическими положениями науки о художественной гимнастики, 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 музыкальной грамоты и художественной гимнастики представляет собою специализированную область физической культуры и спорта

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

Дисциплина Б1.О.18.04 «Музыкально-ритмическое воспитание, художественная гимнастика» относится к блоку – «Блок 1.Дисциплины (модули)», к обязательной части.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе во 2 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО	
Индекс	Б1.О.18.04
<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 «Музыкально-ритмическое воспитание, художественная гимнастика» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «Гимнастика», «Спортивные и подвижные игры» 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 «Музыкально-ритмическое воспитание, художественная 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	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и

	анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	готовность к нему УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу 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 возникновения 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 деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	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 занимающихся средствами базовых видов спорта ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения использованием средств базовых видов спорта.
ПК-2	Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	ПК.Б-2.1. Использует в своей деятельности знания отечественных и зарубежных современных подходов ПК.Б-2.2. Осуществляет отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры ПК.Б-2.3. Составляет частные методики физического воспитания с на основе обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры.

**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 2 ЗЕТ, 72 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	32		4
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	32		4
в том числе:			
лекции	16		2
семинары, практические занятия	16		2
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>	40		64
<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)			
			Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
				Лек.	Пр.	Лаб.	
<b>Раздел 1. Музыкально-ритмическое воспитание</b>							
1.	1/2	Общие вопросы теории и методики музыкально-ритмического воспитания	6	2			4
2.	1/2	Исторический обзор развития художественной гимнастики.	6	2			4
3.	1/2	Основы обучения музыкально-ритмическим упражнениям	8		4		4
4.	1/2	Характеристика упражнений без предмета художественной гимнастики и методика их обучения	8	4			4
5.	1/2	Организация и проведение занятий по музыкально-ритмическому воспитанию и художественной	6	2			4

		гимнастики с детьми школьного возраста					
6.	1/2	Характеристика упражнений без предмета художественной гимнастики и методика их обучения	4	2			2
7.	1/2	Основы обучения упражнениям с предметами	10	4	4		2
<b>Раздел 2. Художественная гимнастика</b>							
8.	1/2	Упражнения хореографии	8		4		4
9.	1/2	Основы обучения упражнениям с предметами: • обруч, • мяч, • скакалка, • булавы	4				4
10.	1/2	Секция художественной гимнастики в школе	8		4		4
11.	1/2	Методика применения упражнений художественно гимнастики на уроке физической культуры в школе	4				4
Итого			72	16	16		40

#### Заочная форма обучения

	Курс	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемко сть (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				
			Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	
				Лек.	Пр.	Лаб.		
Раздел 1. Музыкально-ритмическое воспитание								
1.	1	Общие вопросы теории и методики музыкально- ритмического воспитания	8	2				6
2.	1	Исторический обзор развития художественной	6	2				4



		гимнастики.					
3.	1	Основы обучения музыкально-ритмическим упражнениям	8		2		6
4.	1	Характеристика упражнений без предмета художественной гимнастики и методика их обучения	8		2		6
5.	1	Организация и проведение занятий по музыкально-ритмическому воспитанию и художественной гимнастики с детьми школьного возраста	6				6
6.	1	Характеристика упражнений без предмета художественной гимнастики и методика их обучения	6				6
7.	1	Основы обучения упражнениям с предметами	6				6
<b>Раздел 2. Художественная гимнастика</b>							
8.	1	Упражнения хореографии	6				6
9.	1	Основы обучения упражнениям с предметами: • обруч, • мяч, • скакалка, • булавы	6				6
10.	1	Секция художественной гимнастики в школе	6				6
11.	1	Методика применения упражнений художественно гимнастики на уроке физической культуры в школе	6				6
Итого			72	2	2		64+4 контроль

					ль
--	--	--	--	--	----

## 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 (удовлетворитель- но) (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, опытом осуществления	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 научного поиска, написания научных

	научного поиска, написания научных текстов, навыком анализа имеющейся информации	опытом осуществления научного поиска, написания научных текстов, навыком анализа имеющейся информации	опытом осуществления научного поиска, написания научных текстов, навыком анализа имеющейся информации	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 долгосрочные 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 долгосрочные 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 долгосрочные 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 долгосрочные 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-6.3. Владеет	УК-6.3.	УК-6.3.	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.	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.	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.	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 особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает анализ уровни подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	ОПК-1.1. Недостаточно знает анализ уровни подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	ОПК-1.1. Недостаточно знает анализ уровни подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	ОПК-1.1. Не знает анализ уровни 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	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
ПК-2: Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	ПК-2.1. Знает цели, принципы, содержание, методы, средства и формы организации совместной и индивидуальной учебной воспитательной деятельности. Основы педагогического проектирования.	ПК-2.1. Недостаточно знает цели, принципы, содержание, методы, средства и формы организации совместной и индивидуальной учебной воспитательной деятельности. Основы педагогического проектирования.	ПК-2.1. Недостаточно знает цели, принципы, содержание, методы, средства и формы организации совместной и индивидуальной учебной воспитательной деятельности. Основы педагогического проектирования.	ПК-2.1. Не знает цели, принципы, содержание, методы, средства и формы организации совместной и индивидуальной учебной воспитательной деятельности. Основы педагогического проектирования.
	ПК-2.2 Умеет анализировать актуальные проблемы обучения, воспитания и образования и на основе этого организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность.	ПК-2.2 Недостаточно умеет анализировать актуальные проблемы обучения, воспитания и образования и на основе этого организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность.	ПК-2.2 Недостаточно умеет анализировать актуальные проблемы обучения, воспитания и образования и на основе этого организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность.	ПК-2.2 Не умеет анализировать актуальные проблемы обучения, воспитания и образования и на основе этого организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность.
	ПК-2.3. Владеет навыками осуществления проектирования педагогического процесса, организации эффективного педагогического взаимодействия, использования педагогически обоснованных форм, методов и приёмов	ПК-2.3 Недостаточно владеет навыками осуществления проектирования педагогического процесса, организации эффективного педагогического взаимодействия, использования педагогически обоснованных форм, методов и приёмов	ПК-2.3 Недостаточно владеет навыками осуществления проектирования педагогического процесса, организации эффективного педагогического взаимодействия, использования педагогически обоснованных форм, методов и приёмов	ПК-2.3. Не владеет навыками осуществления проектирования педагогического процесса, организации эффективного педагогического взаимодействия, использования педагогически обоснованных форм, методов и приёмов организации



	организации деятельности обучающихся.	приёмов организации деятельности обучающихся.	форм, методов и приёмов организации деятельности обучающихся.	деятельности обучающихся.
--	---------------------------------------	---	---	---------------------------

## **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**

#### ***Вопросы к зачету:***

1. Возникновение художественной гимнастики в России.
2. Перспективы развития художественной гимнастики.
3. Задачи и методические особенности художественной гимнастики.
4. Классификация видов упражнений художественной гимнастики.
5. Художественная гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.
6. Значение и краткая история развития гимнастической терминологии как компонента системы спортивной терминологии.
7. Требования, предъявляемые к терминологии в художественной гимнастике.
8. Правила и формы записи упражнений художественной гимнастики.
9. Правила и формы записи ОРУ, упражнений специальной физической подготовки.
10. Правила и формы записи упражнений вольных упражнений.
11. Место, задачи и содержание художественной гимнастики в школьных программа по физическому воспитанию.
12. Формы занятий по художественной гимнастике в школе.
13. Задачи, средства и требования к проведению гимнастики до занятий.
14. Организация гимнастики в группах продленного дня.
15. Характеристика травм на занятиях по художественной гимнастике и первая помощь.
16. Причины возникновения травматизма и меры его предупреждения в художественной гимнастике.
17. Питание спортсменок в художественной гимнастике
18. Особенности травматизма в отдельных видах многоборья и его профилактика.
19. Методика проведения физкультурной минутки и паузы.
20. Самостоятельные формы занятий ритмической гимнастикой в школе

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

### **8.1. Основная литература:**

1. Аэробика: учебное пособие / составитель А. Г. Митрофанова; Вологодский государственный университет. - 2-е изд. - Вологда: ВоГУ, 2016. - 84 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/93131> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
2. Безлепкина Д.Н. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам /Учебно-методическое пособие – Ставрополь, 2011.- 60 с.
3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова; Северный федеральный университет. - Красноярск: СФУ, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - URL: <https://e.lanbook.com/book/157655> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
4. 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.
5. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учебное пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева. - Москва: Человек, 2014. - 200 с. - ISBN 978-5-906131-29-4. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/920110> (дата обращения: 28.05.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
6. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреев, Е. Г. Ткачева; Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград: ВолГАУ, 2015. - 76 с. - URL: <https://znanium.com/catalog /product /615114> (дата обращения: 31.05.2021). - 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.- Карачаевск, 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». 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 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 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 ЕРПП 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:

<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>