

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:  
Декан факультета физической  
культуры и спорта

 С.Б. Петрыгин

« 30 » августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: заочная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 4 года 6 месяцев

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

Рязань 2018

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

Целями освоения модуля «Гимнастика» являются формирование компетенций в области физической культуры и спорта, необходимых для успешной педагогической деятельности и решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

### **2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1. Модуль «Гимнастика» (Б1.В.ОД.2.4) дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» (Б1.В.ОД.2) относится к Обязательным дисциплинам Вариативной части Блока 1.**

**2.2. Для изучения данного модуля необходимы следующие предшествующие дисциплины общеобразовательной школы:**

«Физическая культура»

**2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:**

- Методика обучения и воспитания (по профилю подготовки) - Основы методики лечебной физической культуры
- Преддипломная практика
- Фитнес и его разновидности

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных и профессиональных (ПК) компетенций:

| №<br>п/п | Номер/индекс<br>компетенции | Содержание компетенции<br>(или ее части)   | В результате изучения модуля обучающиеся должны  |  |   |
|----------|-----------------------------|--|--|--|---|
|          |                             |  | Знать  | Уметь  | Владеть   |
| 1.       | ОК-8                        | готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов</li> <li>2. основы терминологии по дисциплине</li> <li>3. основы техники изучаемых спортивных дисциплин</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания</li> <li>2. планировать свою деятельность по изучению и решению задач дисциплины</li> <li>3. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме</li> </ol>                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способами подбора и применения средств и методов обучения</li> <li>2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности.</li> <li>3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий</li> </ol>                    |
| 2.       | ОПК-2                       | способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами</li> <li>2. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания</li> <li>3. физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными возрастными группами населения</li> <li>2. планировать и проводить основные виды занятий по физической культуре</li> <li>3. оценивания физическое и функциональное состояние обучающихся</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. организационными приемами работы с занимающимися</li> <li>2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию</li> <li>3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств</li> </ol> |
| 3.       | ПК-4                        | способность использовать возможности образовательной   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основы техники спортивных и прикладных</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. определять причины ошибок и находить пути их</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. методикой обучения физическим упражнениям</li> </ol>  |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов | способов плавания, гимнастических упражнений<br>2. основы организации учебно-тренировочного процесса<br>3. закономерности формирования двигательных навыков | устранения<br>2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма<br>3. организовать работу по физической культуре | 2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения<br>3. приемами спасения и транспортировки пострадавшего, страховки при выполнении физических упражнений |
|--|---|---|--|--|

## 2.5. Карта компетенций модуля

|   |  |  |                         |  |   |
|---|--|--|-------------------------|--|---|
| Наименование дисциплины   | <b>«Гимнастика»</b>  |  |                         |  |   |
| Цели  | формирование компетенций в области физической культуры и спорта, необходимых для успешной педагогической деятельности и решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях. |  |                         |  |   |
| <b>В процессе освоения данного модуля студент формирует и демонстрирует следующие</b> |  |  |                         |  |   |
| <b>Общекультурные компетенции</b>   |  |  |                         |  |   |
| Компетенции   |  | Перечень компонентов   | Технология формирования | Форма оценочного средства  | Уровни освоения компетенции   |
| Индекс  | Формулировка   |  |                         |  |   |
| ОК-8  | готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность   | <b>Знать</b><br>1. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов<br>2. основы терминологии по дисциплине<br>основы техники изучаемых спортивных дисциплин<br><b>Уметь</b><br>1. формулировать | Практические занятия    | Работа на практических занятиях<br>Конспект урока<br>Проведение части урока<br>Технические нормативы<br>Контрольная работа<br>Тестирование.<br>Зачет с оценкой | <b>Пороговый:</b><br>Планирование, анализ, самооценка своей деятельности<br><b>Повышенный:</b><br>Обозначать свое отношение к результатам своей деятельности, обучения и воспитания обучающихся в процессе занятий физической |

|   |   |  |                      |   |   |
|---|---|--|----------------------|---|---|
|   |   | <p>конкретные задачи обучения и воспитания</p> <p>2. планировать свою деятельность по изучению и решению задач дисциплины обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблем</p> <p><b>Владеть</b></p> <p>1. способами подбора и применения средств и методов обучения</p> <p>2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий</p> |                      |   | культурой   |
| <b>Общепрофессиональные компетенции</b> |   |  |                      |   |   |
| ОПК-2                                   | <p>способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей</p> | <p><b>Знать</b></p> <p>1. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами</p> <p>2. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания физиологические и</p>  | Практические занятия | <p>Работа на практических занятиях</p> <p>Конспект урока</p> <p>Проведение части урока</p> <p>Технические нормативы</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Тестирование.</p> <p>Зачет с оценкой</p> | <p><b>Пороговый:</b></p> <p>Основы методики обучения, формы организации занятий</p> <p><b>Повышенный:</b></p> <p>Основы методики проведения оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий по плаванию</p> |

|                                     |                    |   |  |  |  |
|-------------------------------------|--------------------|---|--|--|--|
|                                     | <p>обучающихся</p> | <p>психологические основы физической культуры и видов спорта</p> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными возрастными группами населения</li> <li>2. планировать и проводить основные виды занятий по физической культуре</li> </ol> <p>оценивания физическое и функциональное состояние обучающихся</p> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. организационными приемами работы с занимающимися</li> <li>2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию</li> </ol> <p>технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств</p> |  |  |  |
| <b>Профессиональные компетенции</b> |                    |   |  |  |  |

|      |   |   |                      |   |   |
|------|---|---|----------------------|---|---|
| ПК-4 | <p>способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов</p> | <p><b>Знать</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основы техники спортивных и прикладных способов плавания, гимнастических упражнений</li> <li>2. основы организации учебно-тренировочного процесса</li> </ol> <p>закономерности формирования двигательных навыков</p> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. определять причины ошибок и находить пути их устранения</li> <li>2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма</li> </ol> <p>организовать работу по физической культуре</p> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. методикой обучения физическим упражнениям</li> <li>2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения приемами спасения и транспортировки пострадавшего, страховки при выполнении физических упражнений</li> </ol> | Практические занятия | <p>Работа на практических занятиях</p> <p>Конспект урока</p> <p>Проведение части урока</p> <p>Технические нормативы</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Тестирование.</p> <p>Зачет с оценкой</p> | <p><b>Пороговый:</b></p> <p>Методические особенности организации занятий плаванием</p> <p><b>Повышенный:</b></p> <p>Основы организации и проведения занятий на различных ступенях обучения и воспитания</p> |
|------|---|---|----------------------|---|---|

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы   |                      | Всего      | Семестры |  |
|--|----------------------|------------|----------|--|
|  |                      |            | № 6      |  |
|  |                      |            | часов    |  |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)) |                      | <b>14</b>  | 14       |  |
| В том числе:   |                      |            | -        |  |
| Лекции (Л)   |                      | <b>2</b>   | 2        |  |
| Практические занятия (ПЗ), семинары (С)  |                      | <b>12</b>  | 12       |  |
| Лабораторные работы (ЛР)   |                      |            | -        |  |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>                                     |                      | <b>202</b> | 202      |  |
| В том числе  |                      |            | -        |  |
| <b>СРС в семестре</b>  |                      | <b>182</b> | 182      |  |
| Курсовой проект (работа)   | КП                   |            |          |  |
|  | КР                   |            |          |  |
| <b>Другие виды СРС</b>   |                      |            |          |  |
| Подготовка к практическим занятиям   |                      | <b>16</b>  | 16       |  |
| Изучение и конспектирование основной литературы                                    |                      | <b>16</b>  | 16       |  |
| Изучение и конспектирование дополнительной литературы                              |                      | <b>16</b>  | 16       |  |
| Работа со справочными материалами  |                      | <b>16</b>  | 16       |  |
| Подготовка к собеседованию   |                      | <b>16</b>  | 16       |  |
| Подготовка к сдаче технических нормативов  |                      | <b>16</b>  | 16       |  |
| Подготовка к контрольной работе  |                      | <b>16</b>  | 16       |  |
| Подготовка к зачету  |                      | <b>16</b>  | 16       |  |
| Выполнение индивидуального домашнего задания                                       |                      | <b>16</b>  | 16       |  |
| Изучение терминологии  |                      | <b>16</b>  | 16       |  |
| Подготовке конспекта ОРУ   |                      | <b>16</b>  | 16       |  |
| Совершенствование физической подготовки  |                      | <b>6</b>   | 6        |  |
| Выполнение рефератов   |                      | <b>16</b>  | 16       |  |
| <b>СРС в период сессии</b>   |                      | <b>4</b>   | 4        |  |
| <b>Вид промежуточной</b>   | зачет (З),           |            | -        |  |
|  | Зачет с оценкой (ЗО) |            | 30       |  |
| <b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>   | часов                | <b>216</b> | 216      |  |
|  | зач. ед.             | <b>6</b>   | 6        |  |



## 2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

### 2.1. Содержание разделов модуля

| № семестра | № раздела | Наименование раздела модуля                         | Содержание раздела в дидактических единицах  |
|------------|-----------|---|--|
| 6          | 1         | <b>Основы обучения общеразвивающим упражнениям.</b> | Строевые, общеразвивающие на 8 счетов, на гимнастической стенке и на скамейке, акробатические упражнения.<br>Основы гимнастической терминологии, висы и упоры.<br>Общеразвивающие упражнения в парах, с гимнастической палкой. |
| 6          | 2         | <b>Основы гимнастических упражнений.</b>            | Закрепление и совершенствование строевых, общеразвивающих и акробатических упражнений.<br>Проведение общеразвивающих упражнений.   |

### 2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

| № семестра | № раздела | Наименование раздела модуля   | Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах) |    |    |     |       | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)                        |
|------------|-----------|---|---|----|----|-----|-------|---|
|            |           |   | Л   | ЛЗ | ПЗ | СРС | Всего |   |
| 6          | 1         | <b>Основы обучения общеразвивающим упражнениям.</b>   |   |    |    |     |       |   |
| 6          | 1.1       | Строевые, общеразвивающие на 8 счетов, на гимнастической стенке и на скамейке, акробатические упражнения. Проведение ОРУ с предметом. |   |    | 2  | 32  | 34    | Работа на практическом занятии.<br>Собеседование                                  |
| 6          | 1.2       | Основы гимнастической терминологии, висы и упоры. Проведение ОРУ с предметом. Акробатические упражнения.                              | 2   |    | 2  | 32  | 36    | Работа на практическом занятии.<br>Собеседование<br>Прием практических нормативов |
| 6          | 1.3       | Общеразвивающие упражнения в парах, с гимнастической с предметом (палка, скакалка и т.д.).  |   |    | 2  | 34  | 36    | Работа на практическом занятии<br>Собеседование                                   |

|          |          |   |          |  |           |            |            |   |
|----------|----------|---|----------|--|-----------|------------|------------|---|
|          |          | Проведение ОРУ с предметом. Акробатические упражнения.  |          |  |           |            |            | Прием практических нормативов                                 |
|          |          | <b>Раздел дисциплины №1</b>   | <b>2</b> |  | <b>6</b>  | <b>98</b>  | <b>106</b> |   |
| <b>6</b> | <b>2</b> | <b>Основы гимнастических упражнений.</b>  |          |  |           |            |            |   |
| 6        | 2.1      | Закрепление и совершенствование строевых, общеразвивающих упражнений. Проведение строевых и ОРУ. Акробатические упражнения. |          |  | 2         | 50         | 52         | Работа на практическом занятии. Собеседование                 |
| 6        | 2.2      | Акробатические упражнения. Знакомство с гимнастическими снарядами.  |          |  | 4         | 50         | 54         | Работа на практическом занятии. Прием практических нормативов |
|          |          | <b>Раздел дисциплины №2</b>   |          |  | <b>6</b>  | <b>100</b> | <b>106</b> |   |
|          |          | <b>Раздел дисциплины 1-2</b>  |          |  |           | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>Зачет с оценкой</b>  |
|          |          | <b>ИТОГО</b>  | <b>2</b> |  | <b>12</b> | <b>202</b> | <b>216</b> |   |

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС

| №се-мест-ра | № раз-дела | Наименование раздела модуля                        | Виды СРС  | Всего часов |
|-------------|------------|--|---|-------------|
| 6           | 1          | <b>Основы обучения общеразвивающим упражнениям</b> | Подготовка к практическим занятиям                    | 8           |
|             |            |  | Изучение и конспектирование основной литературы       | 8           |
|             |            |  | Изучение и конспектирование дополнительной литературы | 8           |
|             |            |  | Работа со справочными материалами                     | 8           |
|             |            |  | Подготовка к собеседованию                            | 8           |
|             |            |  | Подготовка к зачету                                   | 8           |
|             |            |  | Подготовка к сдаче технических нормативов             | 8           |
|             |            |  | Выполнение индивидуального домашнего задания          | 8           |
|             |            |  | Подготовка контрольной работе                         | 8           |
|             |            |  | Изучение терминологии                                 | 8           |
|             |            |  | Подготовке конспекта ОРУ                              | 8           |
|             |            |  | Совершенствование физической подготовки               | 2           |
|             |            |  | Выполнение рефератов                                  | 8           |
|             |            | <b>Раздел дисциплины №1</b>                        | <b>98</b>   |             |
| 6           | 2          | <b>Основы гимнастических упражнений.</b>           | Подготовка к практическим занятиям                    | 8           |
|             |            |  | Изучение и конспектирование основной литературы       | 8           |

|  |  |   |            |
|--|--|---|------------|
|  |  | Изучение и конспектирование дополнительной литературы | 8          |
|  |  | Работа со справочными материалами                     | 8          |
|  |  | Подготовка к собеседованию                            | 8          |
|  |  | Подготовка к зачету                                   | 8          |
|  |  | Подготовка к сдаче технических нормативов             | 8          |
|  |  | Выполнение индивидуального домашнего задания          | 8          |
|  |  | Подготовка контрольной работе                         | 8          |
|  |  | Изучение терминологии                                 | 8          |
|  |  | Подготовке конспекта ОРУ                              | 8          |
|  |  | Совершенствование физической подготовки               | 4          |
|  |  | Выполнение рефератов                                  | 8          |
|  |  | <b>Раздел дисциплины №7</b>                           | <b>100</b> |
|  |  | <b>Всего за 6 семестр</b>                             | <b>198</b> |

### 3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении домашних заданий, подготовке к практическим занятиям, выполнению контрольных работ, тестированию обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по плаванию библиотеки университета, имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Спорт в школе.

#### **Рекомендации по организации изучения дисциплины**

Методика проведения занятий по гимнастике с образовательными и воспитательными целями является важной составной частью профессиональной подготовки специалиста по физической культуре. Его значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания. Для того, чтобы знания студентов приобрели необходимую систематичность, рекомендуется начинать выполнение домашних заданий и самостоятельное изучение темы с литературных источников обобщающего характера – учебников, учебных пособий, а затем переходить к специальным статьям, посвященным частным проблемам.

Проведение части занятия, комплекса упражнений может быть эффективным (рациональным) только при наличии учета конкретных условий, физической и технической подготовленности занимающихся. При подготовке к занятиям не следует допускать шаблонные повторения подготовительных и специальных упражнений, механическое использование

упражнений описанных в сборниках, без должного учета поставленных образовательных и воспитательных задач, контингента занимающихся.

### **ОБРАЗЦЫ ДОМАШНИХ РАБОТ**

1. Начертить прямоугольник и указать условные точки в гимнастическом зале: центр, середина, углы.
2. Гимнастические снаряды и оборудование: название снаряда и его частей, размеры, рисунки.
3. Гимнастическая терминология: на рисунках указать названия положения рук, ног, туловища (наклоны, стойки, выпады, приседы, седы, упоры, равновесия).
4. Словарь основных терминов.
5. Составить комплекс упражнений гигиенической гимнастики для школьников младшего, среднего или старшего возраста.
6. Конспект урока по гимнастике.
7. Гимнастическая терминология: висы и упоры на гимнастических снарядах; симметричные и несимметричные положения гимнастической палки.

#### **Вопросы для собеседования «Гимнастическая терминология на снарядах»:**

1. На какие группы подразделяются все гимнастические упражнения на снарядах?
2. Дайте определение «вису» и приведите 5 примеров смешанных висов.
3. Дайте определение «упору» и приведите 5 примеров упоров.
4. Правила и формы записи гимнастических упражнений.
5. Правила применения гимнастической терминологии.
6. Словарь гимнастических терминов.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** (см. *Фонды оценочных средств*)

##### **4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине**

Рейтинговая система в Университете не используется.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

| № п/п | Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год   | Используется при изучении разделов | Семестр | Количество экземпляров |            |
|-------|--|------------------------------------|---------|------------------------|------------|
|       |  |                                    |         | В библиотеке           | На кафедре |
| 1     | 2  | 3                                  | 4       | 5                      | 6          |
| 1     | Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (есть и пред. изд.) | 1-2                                | 6       | 4                      |            |
| 3     | Теория и методика гимнастики: учебник / под ред. М.Л. Журавина. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 496 с                       | 1-2                                | 6       | 1                      |            |

### 5.2. Дополнительная литература

| № п/п | Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год   | Используется при изучении разделов | Семестр | Количество экземпляров |            |
|-------|--|------------------------------------|---------|------------------------|------------|
|       |  |                                    |         | В библиотеке           | На кафедре |
| 1     | 2  | 3                                  | 4       | 5                      | 6          |
| 4     | Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 432 с.                              | 1-2                                | 6       | 15+48                  |            |
| 5     | Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. - 124 с. | 1-2                                | 6       | 15                     |            |

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018).

4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный

(дата обращения: 15. 04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** гимнастический зал оборудованный гимнастическими снарядами для проведения практических занятий, стандартно оборудованные раздевалки, лекционные аудитории для проведения контрольных работ.

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** гимнастические снаряды, палки, скакалки, мячи.

**6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:** отсутствуют.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные формы занятий ФГОС ВО не предусмотрены

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

| Вид учебных занятий          | Организация деятельности студента  |
|------------------------------|--|
| Практические занятия         | Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др. |
| Домашняя работа              | Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.   |
| Сдача технических нормативов | Выполнение техники изученных гимнастических упражнений.  |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Подготовка к зачету с оценкой | При подготовке к к зачету с оценкой необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. |
|-------------------------------|--|

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты

## **10. Требования к программному обеспечению учебного процесса (указывается при наличии):**

### **Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)**

| Название ПО                 | № лицензии, договора                        |
|-----------------------------|---|
| MS Windows Professional 7   | 60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г. |
| Kaspersky Endpoint Security | договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.    |
| LibreOffice                 | свободно распространяемая                   |
| 7-zip                       | свободно распространяемая                   |
| Fast Stone Image Viewer     | свободно распространяемая                   |
| PDF ридер FoxitReader       | свободно распространяемая                   |
| VLC media player            | свободно распространяемая                   |
| ImageBurn                   | свободно распространяемая                   |
| DjVu Browser Plug-in        | свободно распространяемая                   |



**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

***Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости***

| № п/п | Контролируемые разделы дисциплины                  | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочных средств |
|-------|--|--------------------------------|--------------------------------|
| 1.    | <b>Основы обучения общеразвивающим упражнениям</b> | ОК-8, ОПК-2, ПК-4              | Зачет с оценкой                |
| 2.    | <b>Основы гимнастических упражнений.</b>           |                                |                                |

**РЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ  
МОДУЛЯ**

| Индекс компетенции | Содержание компетенции   | Элементы компетенции  | Индекс элемента |
|--------------------|--|---|-----------------|
| ОК-8               | готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность  | <b>знать</b>  |                 |
|                    |  | 3. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов                     | ОК8 31          |
|                    |  | 2 основы терминологии по дисциплине   | ОК8 32          |
|                    |  | 3. основы техники изучаемых спортивных дисциплин  | ОК8 33          |
|                    |  | <b>уметь</b>  |                 |
|                    |  | 3. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания  | ОК8 У1          |
|                    |  | 4. планировать свою деятельность по изучению и решению задач дисциплины                         | ОК8 У2          |
|                    |  | 3. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме                  | ОК8 У3          |
|                    |  | <b>Владеть</b>  |                 |
|                    |  | 3. способами подбора и применения средств и методов обучения                                    | ОК8 В1          |
|                    |  | 2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности.     | ОК8 В2          |
|                    |  | 3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий                     | ОК8 В3          |
| ОПК-2              | способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том | <b>знать</b>  |                 |
|                    |  | 3. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами | ОПК2 31         |
|                    |  | 2. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания             | ОПК2 32         |
|                    |  | 3. физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта                  | ОПК2 33         |
|                    |  | <b>уметь</b>  |                 |

|  |  |  |         |
|--|--|--|---------|
|  | числе особых образовательных потребностей обучающихся  | 3. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными возрастными группами населения | ОПК2 У1 |
|  |  | 2. планировать и проводить основные виды занятий по физической культуре                                      | ОПК2 У2 |
|  |  | 3. оценивания физическое и функциональное состояние обучающихся  | ОПК2 У3 |
|  |  | <b>владеть</b>   |         |
|  |  | 3. организационными приемами работы с занимающимися  | ОПК2 В1 |
|  |  | 2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию                | ОПК2 В2 |
|  |  | 3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств        | ОПК2 В3 |
| ПК-4   | способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов | <b>знать</b>   |         |
|  |  | 3. основы техники спортивных и прикладных способов плавания, гимнастических упражнений                       | ПК4 31  |
|  |  | 4. основы организации учебно-тренировочного процесса   | ПК4 32  |
|  |  | 3. закономерности формирования двигательных навыков в процессе обучения                                      | ПК4 33  |
|  |  | <b>уметь</b>   |         |
|  |  | 3. определять причины ошибок и находить пути их устранения   | ПК4 У1  |
|  |  | 2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма                | ПК4 У2  |
|  |  | 3. организовать работу по физической культуре  | ПК4У3   |
|  |  | <b>владеть</b>   |         |
|  |  | 3. методикой обучения физическим упражнениям   | ПК4 В1  |
| 2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения                                       | ПК4 В2   |  |         |
| 3. приемами спасения и транспортировки пострадавшего, страховки при выполнении физических упражнений | ПК4 В3   |  |         |

### КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Зачет с оценкой)

| № п/п | Содержание оценочного средства   | Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов |
|-------|--|---|
|       | Гимнастика в системе физического воспитания.   | ОК-8 31, 33                                   |
| 1.    | Выполнение домашней работы (написание основных строевых понятий, висов, упоров, гимнастической терминологии и т.д) | ПК-4 В3                                       |
| 2.    | Выполнение строевых упражнений на 32 счета.  | ОПК-2 В2, В3                                  |
| 3.    | Выполнение комплекса строевых упражнений.  | ОК-8 33, ОК6 33                               |
| 4.    | Выполнение комплекса ОРУ на 40 счетов.   | ПК-4 В1, В3                                   |
| 5.    | Выполнение прикладных упражнений.  | ОПК-2 В3, ПК-4 В2                             |

|     |  |                                     |
|-----|--|-------------------------------------|
| 6.  | Выполнение комплекса упражнений на координацию (прыжковое упражнение, положение рук в ходьбе). | ОК-8 У2, ОПК-2 В2                   |
| 7.  | Проведение общеразвивающих упражнений.   | ОПК-2 В2, ПК-4 У1                   |
| 8.  | Проведение строевых и общеразвивающих упражнений с предметом.                                  | ОПК-2 В2, ПК-4 У1                   |
| 9.  | Выполнение комбинации из элементов акробатики.   | ПК4- В1                             |
| 10. | Сдача гимнастической терминологии (основных положений рук, ног, туловища, висов и упоров.)     | ПК-4 В3                             |
| 11. | Развитие гимнастической терминологии. Правила записи ОРУ и вольных упражнений.                 | ОК8 32, ПК-4 31, ПК-4 В3            |
| 12. | Средства гимнастики  | ОК8 У3, ОК8 В1, В3; ОПК2 31, ПК4 31 |
| 13. | Виды гимнастики  | ОК8 31, ОПК2 32, ПК4 32             |
| 14. | Методические особенности гимнастики  | ОК8 31, ОПК2 32, ПК4 32             |
| 15. | Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике   | ОПК2 В1, ПК4 У2, В3                 |
| 16. | Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии  | ОК8 32, ОК8 У2, ПК4 32              |
| 17. | Формы записи гимнастических упражнений и правила   | ОК8 32, ОК8 У2, ПК4 32              |
| 18. | Общеразвивающие упражнения (выполнение комплекса ОРУ   |                                     |
| 19. | Основы техники гимнастических упражнений   | ОК8 33, В1; ОПК2 В3, ПК4 33         |
| 20. | Основы обучения гимнастическим упражнениям   | ОК8 В1, В2; ОПК2 В3, ПК4 В1, В2     |
| 21. | Акробатические упражнения  | ОПК2 В3, ПК4- В1, В2                |
| 22. | Упражнения на гимнастических снарядах мужского и женского многоборья                           | ОК-8 У2, ОПК-2 В2. ПК4- В2          |
| 23. | Упражнения художественной и ритмической гимнастики   | ОК8 У3, ОК8 В1, В3; ОПК2 31, ПК4 31 |
| 24. | Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе  | ОК8 У1,В3; ОПК2 31, У3, В2, ПК4 У1  |
| 25. | Планирование и учет работы по гимнастике в школе   | ОК8 В2, ОПК2 В1, В2, ПК4 У3         |

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

### (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете с оценкой в 5,6 семестрах оцениваются по пятибалльной шкале.

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура» (Таблица 2.5. Карта компетенций рабочей программы дисциплины).

**Отлично» (5)** – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с

задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

**«Хорошо» (4)** - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

**«Удовлетворительно» (3)** - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**«Неудовлетворительно» (2)** - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.