

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

Кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ:  
ШЕЙПИНГ**

Направление подготовки/специальность:  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) или специализация образовательной программы:  
Физическая культура  
квалификация (степень): Бакалавр

Заочная форма обучения

Красноярск, 2018

Рабочая программа дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды: Шейпинг»  
составлена Н.В. Люлиной, И.В. Ветровой, Ю.В. Шевчук, С.В. Тарапатиным

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры методики преподавания  
спортивных дисциплин и национальных видов спорта

протокол № 8 от "4" мая 2020 г.

Заведующий кафедрой

М.Г. Янова



(ф.и.о., подпись)

Одобрено НМСС(Н)

Протокол №8 "20" мая 2020 г.

Председатель

М.И. Бордуков



(ф.и.о., подпись)

---

Рабочая программа дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг»  
актуализирована Н.В. Люлиной, И.В. Ветровой, Ю.В. Шевчук

Заведующий кафедрой

М.Г. Янова



(ф.и.о., подпись)

Одобрено НМСС(Н)

---

"20" мая 2020 г.

Председатель

М.И. Бордуков



(ф.и.о., подпись)

Рабочая программа дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг» составлена Н.В Люлиной, И.В.Ветровой, Ю.В.Шевчук, С.В.Тарапатиным.

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики спортивных дисциплин

протокол № 10 от «11» мая 2017 г.

Заведующий кафедрой теории и методики  
спортивных дисциплин



Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол №4 от «17» мая 2017г.

Председатель Научно-методического  
совета ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг» актуализирована доцентами Н.В Люлиной, И.В. Ветровой, Ю.В. Шевчук

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики спортивных дисциплин  
протокол №9 от «26» апреля 2018 г.

Заведующий кафедрой теории и методики  
спортивных дисциплин



Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол №4 от «10» мая 2018г.

Председатель Научно-методического  
совета ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг» актуализирована доцентами Н.В Люлиной, И.В.Ветровой, Ю.В. Шевчук

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики спортивных дисциплин  
протокол № 9 от «25» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой теории и методики  
спортивных дисциплин



Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол №5 от «15» мая 2019г.

Председатель Научно-методического  
совета ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина



Бордуков М.И.

## Пояснительная записка

Дисциплина «Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг» относится к дисциплинам по выбору, части профессионального цикла ООП (Б.1). Она определяет общее профессиональное образование специалиста в данной области, его знания, конкретную профессиональную направленность деятельности, взгляды, убеждения.

Настоящая программа по дисциплине составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;

- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки (специальностям)»;

- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

Данная дисциплина наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта с достаточно широким диапазоном: общеобразовательные школы, средние специальные и высшие учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва, различные спортивные клубы.

Центральное место в учебном плане подготовки бакалавра занимают профилирующие дисциплины, от качества освоения которых, существенно зависит становление профессионализма на этом этапе. Здесь большое значение имеет система объединения этих дисциплин с ориентацией на целостную профессиональную деятельность, как отдельная дисциплина должна выступать в качестве средства достижения этой цели.

Цикл дисциплины направлен на то, что бы вооружить студентов знаниями и навыками базовых средств физического воспитания, в частности гимнастики, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте будущей целостной профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается: 4 курс - 8 семестр (зачет).

2. Трудоемкость дисциплины включает в себя общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины в З.Е. и в часах. Также указывается количество часов, отведенных на контактную работу (различные формы аудиторной работы) с преподавателем и на самостоятельную работу студента (только в часах).

<b>Объем дисциплины</b>	<b>Всего часов</b>
	<b>Для очной формы обучения базовые виды</b>
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная* работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	14
Аудиторная работа (всего*):	14
в т. числе:	

Лекции	
Семинары	
Лабораторные работы	14
Внеаудиторная работа (всего*):	
В том числе - индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Курсовое проектирование	
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
Контроль самостоятельной работы	
Самостоятельная работа	54
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	4

3. Цель освоения дисциплины, формирование у будущих педагогов готовности к реализации профессиональных задач в новых социально – экономических условиях в соответствии с требованиями личности, общества и научными достижениями в области теории и методики физической культуры и спорта

4. Планируемые результаты обучения. При заполнении пункта разработчик РПД указывает на формирование каких компетенций направлено изучение дисциплины и заполняет таблицу «Планируемые результаты обучения» (таблица). Таблица

#### **«Планируемые результаты обучения»**

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки. 2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: проводить обзор научно- методической литературы, осмысливать и вычленять методически значимую информацию; способен обобщить прочитанную литературу в виде реферата, доклада тезисов, аннотации, сообщения. Понимать: значимости влияния физической культуры и	Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)

новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.	оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек ориентировочный	
3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. 4. Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.	Владеть: методами определения уровня физической и функциональной подготовленности. Владение методами самоконтроля. Знать: методы и организацию комплексного контроля в занятиях гимнастикой Уметь: применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; использовать различные средства и методы физической реабилитации организма	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)

5. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Методы текущего контроля успеваемости:

- устный опрос
- Посещение практических занятий
- Практические тесты
- Промежуточный рейтинг-контроль
- выполнение практических работ

ВИД КОНТРОЛЯ	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
зачет	Устный опрос. Реферат. Выполнение практического задания.

Критерии оценки знаний студентов на зачете

Зачеты оцениваются по системе «зачтено/не зачтено», процедура зачета состоит из положительных ответов. Для получения оценки «зачтено» студент должен дать полные ответы на вопросы.

Отметка «зачтено» ставится, если студент продемонстрировал:

- раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;



- правильно выполнил комплексы упражнений;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;

При выставлении оценки «зачтено» преподавателем учитываются посещение лекций, работа на практических занятиях, выступления с докладами. «Не зачтено» выставляется студентам либо не ответившим на вопросы, либо не ориентирующимся в основных положениях, содержании дисциплины.

Отметка «не зачтено» ставится, если студент:

- допустил принципиальные ошибки фактического и теоретического характера;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии.

Выполнение всех практических заданий студентами имеющими, отклонение в состоянии здоровья происходит на основе медицинского заключения врача с учетом индивидуальных физических, психических и других возможностей конкретного обучающегося. В случае невозможности выполнения практических заданий, для оценивания сформированности компетенции, обучающемуся предлагаются альтернативные задания, адаптированные под его индивидуальные возможности.

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины выбирается из перечня или предлагаются иные.

Интерактивные и активные формы проведения занятий:

Практические занятия:

- выполнение тестовых заданий на выявление индивидуального уровня физической подготовленности (ОФП, СФП) и демонстрация прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- выполнение учебных комплексов упражнений;
- применение приемов помощи на уроке;
- проведение комплексов общеразвивающих упражнений;
- проведение подготовительной части занятия и занятия в целом.

**3.1.1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ**  
**Новые физкультурно-спортивные виды: Шейпинг**  
**Для обучающихся образовательной программы**  
**«Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.01, профиль «Физическая культура»**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

**по заочной форме обучения**

Наименование разделов и тем дисциплин	Всего часов	Аудиторных часов				Контроль	Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	лаборат. работ			
Шейпинг	72	18			14	4 зачет	54	Проверка конспекта. Выполнение тестовых заданий. Выполнение учебных комплексов упражнений.
Форма итогового контроля								Зачет
<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>18</b>			<b>14</b>	<b>4</b>	<b>54</b>	

## Содержание основных разделов и тем дисциплины

### Раздел 1 . Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг

#### Тема 1. Теоретическое содержание предмета

- История развития шейпинга
- Структура, содержание и регулирование тренировочной нагрузки
- Особенности проведения занятий шейпингом для обучающихся различных возрастов.

#### Тема 2. Разработка, запись комплексов упражнений

- Записать комплекс упражнений без гантелей
- Записать комплекс упражнений в партере
- Записать комплекс упражнений с гантелями

#### Тема 3. Методика проведения отдельных частей занятия

- Задачи, решаемые в подготовительной, основной и заключительной части занятия.
  - Содержание каждой части урока.
  - Способы проведения частей (каждой в отдельности) урока.

#### Тема 4. Методика проведения занятия в целом

- Проведение комплекса упражнений без гантелей
- Проведение комплекса упражнений в партере
- Проведение комплекса упражнений с гантелями

## Методические рекомендации по освоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг»

Самостоятельная работа по дисциплине проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;

- углубления и расширения теоретических знаний;

- развития познавательных способностей и активности обучающихся;

- формирования самостоятельности;

- развития исследовательских умений.

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);

- изучение рекомендуемых литературных источников;

- конспектирование источников;

- подготовка материалов для анализа ситуаций;

- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;

- составление плана и тезисов ответа на семинарском занятии;

- составление схем, таблиц для систематизации учебного материала;

- решение кейсов и ситуационных задач;

- подготовка презентаций;

- ответы на контрольные вопросы;

- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;

- написание эссе, докладов;

- подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения учебного материала,

- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,

- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,

- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос,

- оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

Бакалаврам рекомендуется обязательное использование при подготовке дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

### Новые физкультурно-спортивные виды: Шейпинг (3курс 5семестр)

Наименование дисциплины (курса)	Уровень образования (бакалавриат)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане	Количество зачётных единиц
Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг	<b>Бакалавр</b>	Б1.ВДВ.7.01	2
Смежные дисциплины по учебному плану: Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика			
Предшествующие: Элективные курсы по физической культуре: гимнастика, теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика.			
Последующие: ПФСС гимнастика			
<b>БАЗОВЫЙ раздел №1 (теоретический курс)</b>			
		Количество баллов 40%	
		min	max
Текущая работа	Реферат	5	10
	Запись комплексов упражнений	5	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>	<b>20</b>

<b>БАЗОВЫЙ раздел № 2 (практический курс)</b>			
		Количество баллов 40%	
		min	max
Текущая работа	Методика проведения подготовительной части занятия	12	20
	Выполнение комплекса СФП	6	10
	Выполнение комплексов упражнений	12	20
<b>ИТОГО:</b>		<b>30</b>	<b>50</b>

<b>ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ</b>			
Вид учебной деятельности	Форма работы	Количество баллов 20%	
		min	max

	Зачет	20	30
<b>ИТОГО:</b>		<b>20</b>	<b>30</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ</b>			
		Количество баллов +10%	
		min	max
Базовый модуль №1	Презентация комплексов	0	2
	Обзор методической литературы по теме	0	2
	Ответы на вопросы	0	3
Базовый модуль №2	Оригинальный подбор упражнений	0	3
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учёта дополнительного модуля)		<b>60</b>	<b>100</b>

### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.
3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом № 297 (п) «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации».

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта  
протокол №9 от «26» апреля 2018 г.

Внесенные изменения утверждаю

Зав. кафедрой Янова М.Г.



Одобрено НМСС (Н) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол №4 от «10» мая 2018г.

Председатель НМСС (Н) Бордуков М.И.



### **Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

2. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).



### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

«25» апреля 2019 г. протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю

Зав. кафедрой Янова М.Г.



Одобрено НМСС (Н) института физической культуры, спорта и здоровья

им. И.С. Ярыгина

Протокол №5 от «15» мая 2019г.

Председатель НМСС (Н) Бордуков М.И.



## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2020/2021 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство просвещения» в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 6 апреля 2020 года № 907-р.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена на заседании кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

протокол № 8 от «04» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



М.Г. Янова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол №8 от «20» мая 2020г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

Кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании кафедры

Протокол № 9

от « 26 » апреля 2018 г.

заведующая кафедрой

Янова М.Г. \_\_\_\_\_



**ОДОБРЕНО**

на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)

Протокол №4 от «10» мая 2018г.

Председатель НМС

Бордуков М.И. \_\_\_\_\_



**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

**НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ:  
ШЕЙПИНГ**

Направление подготовки/специальность:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) или специализация образовательной программы:

Физическая культура

квалификация (степень): Бакалавр

Заочная форма обучения

Составители: Н.В. Люлина, И.В. Ветрова, Ю.В. Шевчук, С.В. Тарапатин

---

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

Целью создания ФОС по дисциплине «Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС по дисциплине решает задачи:

- изучение влияния видов гимнастики на формирование личности занимающихся;
- изучение практики применения атлетической гимнастики как части общей системы физического воспитания;
- обобщение системы знаний, умений и навыков, связанных с методикой преподавания атлетической гимнастики и умение самостоятельно оперировать полученными знаниями, умениями и навыками в профессиональной деятельности.
- отбор и обоснование использования средств и методов из других видов спорта в практике атлетической гимнастики.

ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование»
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование»
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева» и его филиалах.

## **2. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины:**

### **2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины**

- Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)
- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);

## 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы
<b>ОПК-6</b>	Ориентировочный	«Новые физкультурно-спортивные виды: Шейпинг»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения комплексов упражнений
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«Новые физкультурно-спортивные виды: Шейпинг»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов
<b>ПК-2</b>	Ориентировочный	«Новые физкультурно-спортивные виды: Шейпинг»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения комплексов упражнений
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«Новые физкультурно-спортивные виды: Шейпинг»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств включает: тест, вопросы к зачету

#### Критерии оценивания по оценочному средству тест

Компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)	Знает современные методики и технологии, в том числе и информационные; способен дать критическую оценку дидактических возможностей их использования на разных ступенях обучения	Умеет отбирать оптимальные методики и технологии обучения, в том числе и информационные, с учетом дидактических возможностей их использования на разных ступенях обучения;	Способен использовать в учебно-воспитательном процессе современные методики и технологии, в том числе и информационные, с учетом их дидактических возможностей на разных ступенях обучения;
Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)	Владеет способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);  Владеет способами профессионального самопознания и саморазвития	Умеет проводить сравнительный анализ научно-методической литературы в соответствии с учебной задачей; способен систематизировать прочитанную литературу в виде реферата, доклада.	Способен организовать научное исследование в соответствии с самостоятельно выделенной методической проблемой; способен представить результаты работы в виде курсовой (дипломной) работы

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1 Фонды оценочных средств включают: сообщение на занятии (реферат), оформление конспекта по методике проведения гимнастических упражнений, выполнение гимнастических упражнений.

4.2.1 Реферат, научный обзор, аналитический конспект - критерии оценки (10 баллов)

##### Поиск и анализ информации:

- Отбор актуальных и валидных источников по теме в печатных и Интернет изданиях 1 балл

1. Изложение основной темы, идеи, концепции в выбранных источниках по теме 1 балл

2. Сравнение различных профессиональных точек зрения, представленные в различных источниках по теме 1 балл

##### Адекватность структуры и содержания текста реферата:

- План и структура в соответствии с задачей реферирования 1 балл

- Отношение и профессиональное мнение к теме, идеям, концепциям в рассматриваемых в реферате источниках 1 балл

- Промежуточные и итоговые выводы и заключения по теме 1 балл
- Профессиональное изложения текста:
- Владение современной профессиональной письменной лексикой 1 балл
- Грамотное письменное формулирование своих и чужие идеи по теме 1 балл
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках 1 балл
- Составление библиографических списков источников по теме в соответствии с ГОСТ 1 балл.

<b>Критерии оценки</b>	<b>Количество баллов</b>
Степень раскрытия сущности проблемы	6 баллов
Соблюдение требований к оформлению	3 балла
Грамотность	1 балл
Максимальный балл	10 баллов

#### 4.2.2 Оформление конспекта по методике проведения комплексов упражнений (10 баллов)

##### Поиск и анализ информации:

- Потбор актуальных источников по теме в печатных и Интернет изданиях- 1 балл
- Изложение основных задач, методов и способов проведения упражнений - 2 балл

##### Адекватность структуры и содержания текста конспекта:

- План и структура в соответствии с формой конспекта- 2 балла

##### Профессиональное изложения текста:

- Владение современной профессиональной письменной лексикой -1 балл
- Грамотное письменное формулирование своих и чужих идей по теме -1 балл
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках- 1 балл
- Владение гимнастической терминологией -2балла

#### 4.2.3.Методика проведения и выполнение комплексов упражнений.

- Владение современной терминологией
- Владение методикой проведения
- Правильность выполнения комплексов в целом
- Точность исполнения техники каждого упражнения

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств**

### **Основная литература**

1. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2003г. – 448с.
2. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений; Под ред. М.Л. Журавина, М.К.Меньшикова. – М.: Изд.центр «академия», 2001
3. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2003. 72 с.
4. Бортновская Т. Ф. Атлетическая гимнастика для студентов: Метод. пособие по курсу «Физическое воспитание» для студентов всех спец. М. : Изд-во МЭИ, 2003 (ЦНИИ Электроника) В. 3
5. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению - Физическая культура / Г. П. Виноградов Москва: Советский спорт, 2009
6. Шенцев С. И. Физическая культура: атлетизм как средство физического воспитания в ВУЗе: учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов / С. И. Шенцев В. И. Гузенкин, С. П. Авдеев; Федеральное агентство по образованию, Красноярский гос. технический ун-т Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005



7. Ягодин В. В. Атлетическая гимнастика: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности - Физ. культура / В. В. Ягодин ; М-во образования Рос. Федерации. Ур. гос. пед. ун-т Екатеринбург, 2002 (ОАО Полиграфист)

### **Дополнительная литература**

1. И.В. Ветрова. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре. Учебное пособие. Красноярск, 2014
2. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.
3. Н.В. Борисова. Роль гимнастических упражнений в формировании правильной осанки на уроках ФК. – Красноярск, 2001.
4. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 кл. (Спорт.игры, лыжная подготовка, подвижные игры). – М.: Владос, 2002.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.
6. Н.В. Борисова. Роль гимнастических упражнений в формировании правильной осанки на уроках ФК. – Красноярск, 2001.
7. Программа: Содержание и методы работы со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной гимнастической подготовки. – Красноярск: РИО КГПУ, 2000.
8. Профессиональная образовательная программа подготовки студентов дневного отделения ФФК. Выпуск 12. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001.
9. Дворкин Л. С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин Ростов н/Д.: Феникс, 2003
10. Мамонов В. Атлетическая гимнастика: Техника независимого тренинга / В. Мамонов Ростов н/Д.: Феникс, 2002
11. Хейденштама О. Бодибилдинг для начинающих / О. Хейденштама; [пер. с англ. К. Савельева]. - М.: Гранд-Фаир, 2007. - 185 с.: ил.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Интернет: Internet Explorer; Opera
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. электронная библиотека eLIBRARY

### **Информационные справочные системы**

1. <http://library.ru>
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
4. [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
5. [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
6. [catalog.iot.ru](http://catalog.iot.ru) – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
7. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru); [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru); [www.google.ru](http://www.google.ru)
8. <http://www.lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>
9. <http://www.iglib.ru>
10. <http://lesgaft.spb.ru>

## **6. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **Темы рефератов**

#### **«Новые физкультурно - спортивные виды: Шейпинг»**

1. История развития шейпинга.
2. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.
- 3.
4. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
5. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
6. Предупреждение травматизма на занятиях по шейпингу.
7. Педагогический анализ программ по шейпингу.
8. Анализ материала по шейпингу в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
9. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся шейпингом.
10. Особенности проведения уроков по шейпингу в различных классах общеобразовательной школы.
11. Методы повышения двигательной плотности занятий по шейпингу с учащимися различных возрастных групп.
12. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
13. Шейпинг технологии.
14. Шейпинг для детей младшего школьного возраста.
15. Шейпинг для детей старшего школьного возраста.
16. Отличие шейпинга от аэробики.
17. Шейпинг как часть тренировочного процесса.
18. Средства при проведении урока по шейпингу.
19. Методы при проведении урока по шейпингу.
20. Основные принципы при проведении урока по шейпингу.
21. Понятие о физических качествах.
22. Последовательность обучения при проведении урока шейпинга.

### **Вопросы к зачету по дисциплине**

#### **«Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг»**

1. Шейпинг технологии.
2. Шейпинг для детей младшего школьного возраста.
3. Шейпинг для детей старшего школьного возраста.
4. Отличие шейпинга от аэробики.
5. Шейпинг как часть тренировочного процесса.
6. Средства при проведении урока по шейпингу.
7. Методы при проведении урока по шейпингу.
8. Основные принципы при проведении урока по шейпингу.
9. Понятие о физических качествах.
10. Последовательность обучения при проведении урока шейпинга.
11. Сила и основные методики ее воспитания.
12. Выносливость и основные методики ее воспитания.
13. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в

процессе занятий.

14. Анализ правил соревнований, классификационных программ по шейпингу
15. Силовая тренировка (понятие силы мышц, разновидности силы).
16. Теория и методика развития гибкости на занятиях шейпингом.
17. Теория и методика развития выносливости на занятиях шейпингом.
18. Методика развития силовых качеств на занятиях шейпингом.
19. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий.
20. Организация и проведение соревнований по шейпингу в общеобразовательной школе, вузе, коллективе физкультуры и т.д.
21. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
22. Развитие специальных физических качеств на уроках шейпинга.
23. Выступления и праздники как форма специальной активности школьников.
24. Методика проведения занятий по шейпингу.
25. Организация занятий по шейпингу в дошкольных учреждениях.
26. Информационное обеспечение соревнований по шейпингу.
27. Музыкальное обеспечение занятий.
28. План-конспект подготовительной части урока.
29. План-конспект основной части урока.
30. План-конспект заключительной части урока.
31. Судейство соревнований по шейпингу.
32. Проведение занятий по шейпингу с предметами (на примере одного)
33. История развития шейпинга.
34. Отличие шейпинга от аэробики и фитнеса.
35. Влияние физических упражнений на организм человека.
36. Урок шейпинга, структура урока.
37. Подготовительная часть урока шейпинга.
38. Основная часть урока.
39. Заключительная часть урока.
40. Средства развития силы, факторы физической работоспособности.
41. Методы развития силовых способностей.
42. Базовые шаги и движения.
43. Упражнения для мышц шеи, плеч и предплечий (краткая физиологическая характеристика, комплекс упражнений, стретчинг мышц).
44. Упражнения для мышц груди, рук и спины.
45. Упражнения для мышц брюшного пресса.
46. Упражнения для мышц бедра и голени.
47. Упражнения для формирования правильной осанки.
48. Упражнения для всех групп мышц (комплекс упражнений).
49. Планирование занятия.
50. Составление программ, подбор упражнений.
51. Растяжка и релаксация.
52. Медицинские аспекты занятий шейпингом.
53. Шейпинг технологии: шейпинг классик, шейпинг – юни.
54. Шейпинг технологии: шейпинг-хореография, шейпинг для беременных
55. Шейпинг технологии: шейпинг-терапия.
56. Шейпинг технологии: шейпинг для мужчин, шейпинг-ПРО
57. Шейпинг технологии: шейпинг для старших.
58. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений.
59. Содержание и разновидности силовых уроков.
60. Занятия и комплексы упражнений с гантелями.

### **Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине**

После окончания изучения обучающимися учебной дисциплины ежегодно осуществляются следующие мероприятия:

- анализ результатов обучения обучающихся дисциплине на основе данных промежуточного и итогового контроля;
- рассмотрение, при необходимости, возможностей внесения изменений в соответствующие документы РПД, в том числе с учётом пожеланий заказчиков;
- формирование перечня рекомендаций и корректирующих мероприятий по оптимизации трёхстороннего взаимодействия между обучающимися, преподавателями и потребителями выпускников профиля;
- рекомендации и мероприятия по корректированию образовательного процесса заполняются в специальной форме «Лист внесения изменений».

### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2020/2021 учебный год  
В программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство Просвещения Российской Федерации» на основании распоряжения Правительства Российской Федерации от 06.05.2020 № 907-р

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
" 04" мая 2020 г., протокол № 8

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(ф.и.о., подпись)

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина ,  
протокол №8 от "20" мая 2020 г.

Председатель \_\_\_\_\_

(ф.и.о., подпись)

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 20 \_\_\_\_ / \_\_\_\_ учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(ф.и.о., подпись)

Одобрено НМСС(Н) \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_

(ф.и.о., подпись)

## КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Новые Физкультурно-спортивные виды: Шейпинг

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура

#### По заочной форме обучения

п/п	Наименование	Место хранения / электронный адрес	Количество экземпляров / точка доступа
<b>Основная литература</b>			
1.	Гимнастика [Текст] :учебник для студентов высших учебных заведений / М. Л. Журавин [и др.] ; ред.: М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. . - М. :Академия, 2006. - 445 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование).	ЧЗ(3), АНЛ(1),АУЛ(20),ИМЦ ФФКиС(2)	26
2.	Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации,. - Волгоград :Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. - 147 с. :ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9935-0269-4; Тоже [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429357">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429357</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Дополнительная литература</b>			
3.	Ветрова Ирина Владимировна. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. В. Ветрова. - Электрон.дан. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2014. - 494 с. - . - Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/30163">http://elib.kspu.ru/document/30163</a> .	ЭБС КГПУ	Индивидуальный неограниченный доступ
4.	Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки [Текст] : учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. М. Туревский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов и др. ;Подред. И. М. Туревского. - М. : Академия, 2003. - 319 с.	ЧЗ(1), АНЛ(1), ИМЦ ФФКиС(1), АУЛ(10)	13
5.	Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям: учебно-методическое пособие / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск :Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. : ил., табл. ; Тоже [Электронный	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ

	ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274888">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274888</a>		
	<b>Интернет-ресурсы:</b>		
6.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	<a href="http://library.kspu.ru/">http://library.kspu.ru/</a>	свободный
7.	Портал учебных ресурсов КГПУ им. В.П. Астафьева	<a href="http://edu.kspu.ru/">http://edu.kspu.ru/</a>	свободный
8.	Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ (РОССОБРАЗОВАНИЕ).	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>	свободный
9.	Федеральный портал РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	свободный
10.	Сайт создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	свободный
	<b>Информационные справочные системы</b>		
11.	Elibrary.ru. [Электронный ресурс]. - Электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. порталю – Москва, 2000. – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный
12.	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a>	свободный
13.	Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека (1-02)	Локальная сеть вуза
14.	EastView : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(должность структурного подразделения) (подпись) (Фамилия И.О.)  
(дата)

**КАРТА МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг**  
 Для обучающихся образовательной программы  
 «Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.01, профиль «Физическая культура»  
 (направление и уровень подготовки, шифр, профиль)  
 по заочной форме обучения

Аудитории	Оборудование (наглядные пособия, макеты, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и пр.)	Программное обеспечение
Лекционные аудитории		
№ 1-49, гл.корп. № 1-50, гл.корп.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проектор-1шт, маркерная доска-1шт, компьютер-7 шт, интерактивная доска-1шт, стол для инвалида-колясочника 1000*600 рег.-1 шт</li> <li>• Проектор-1шт, компьютер-1шт, принтер-1шт</li> </ul>	
Аудитории для практических (семинарских)/лабораторных занятий		
Спортивный зал	Брусья-2шт, гимнастический ковер-1шт, конь гимнастический-1шт, козел гимнастический-1шт, перекладины, кольца, маты, шведские стенки	