

**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 И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Направление подготовки:  
«Педагогическое образование»

Профиль:  
«Физическая культура»

Квалификация:  
44.03.01 Бакалавр

Красноярск 2018

Рабочая программа дисциплины 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 2017 г.

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



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины актуализирована доцентами Н.В. Люлиной, И.В.Ветровой

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 2018 г.

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



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины актуализирована доцентами Н.В. Люлиной, И.В.Ветровой

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 2019 г.

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



Бордуков М.И.

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

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

протокол № 8 от "4" мая 2020 г.

Заведующий кафедрой

Янова М.Г.



(ф.и.о., подпись)

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

"20" мая 2020 г.

Председатель

Бордуков М.И.



(ф.и.о., подпись)

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

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

протокол № 9 от "12" мая 2021 г.

Заведующий кафедрой

Янова М.Г.



(ф.и.о., подпись)

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

"21" мая 2021 г.

Председатель

Бордуков М.И.



(ф.и.о., подпись)

### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2020/21 учебный год  
В 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.

2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

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 НМСС(Н) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Протокол № 8 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС

  
М.И. Бордуков

## Пояснительная записка

### Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг и атлетическая гимнастика» для подготовки обучающихся по направлению подготовки: «Педагогическое образование» Профиль: «Физическая культура» Квалификация: Бакалавр разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (уровень бакалавриата), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.11.2014г. № 1505 (зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2014г. № 35263), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 6.12.2013г. № 30550).

Дисциплины «Шейпинг» и «Атлетическая гимнастика» входят в модуль «Новые физкультурно-спортивные виды спорта» и изучается в 8 семестре на 4 курсе. Код модуля в учебном плане – Б1.В.ДВ. Код дисциплины в учебном плане – Б1.В.ДВ.7.

### Общая характеристика (аннотация) модуля

#### Цель модуля:

Формирование системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания новых физкультурно-спортивных видов спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

#### Задачи освоения модуля:

- Формирование теоретических знаний и практического опыта, необходимого в проведении новых физкультурно-спортивных видов спорта: шейпинга; атлетической гимнастики;
- Развитие способностей к действиям, необходимым в повседневной практической деятельности, а также в других видах спорта;
- Совершенствование двигательные качества и содействовать повышению возможностей функциональных систем организма, влияющих на выполнение двигательной деятельности;
- Формирование умения экономно и целесообразно выполнять двигательные действия;
- Развитие способностей анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по проведению новых физкультурно-спортивных видов спорта.

Вид(ы) профессиональной деятельности (согласно ФГОС ВО): Педагогический вид деятельности

#### Трудоёмкость дисциплины

На дисциплину НФСВ: Шейпинг выделяется 72 часа (2 з.е.), в том числе 30 часов на аудиторские занятия, 42 часа на самостоятельную работу, 8 часов на контроль, форма контроля – зачет (с оценкой), на дисциплину НФСВ: Атлетическая гимнастика выделяется 72 часа (2 з.е.), в том числе 30 часов на аудиторские занятия, 42 часа на самостоятельную работу, 8 часов на контроль, форма контроля – экзамен.

**Цель освоения дисциплины:** формирование у студентов-бакалавров системы знаний о системе образования в целом; системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания новых физкультурно-спортивных видов спорта: шейпинга; атлетической гимнастики и реализация их в своей профессиональной деятельности.

## Планируемые результаты обучения

<p><b>Задачи освоения дисциплины</b> Новые физкультурно-спортивные виды спорта: шейпинг и атлетическая гимнастика</p>	<p><b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> Новые физкультурно-спортивные виды спорта: шейпинг и атлетическая гимнастика</p>	<p><b>Код результата обучения (компетенция)</b></p>
<p>Задача 1.  Способность к самоорганизации и самообразованию</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основы практической самоорганизации рабочего времени педагога;</li> <li>2. теоретические основы физического воспитания и спорта,</li> <li>3. систему физического воспитания в Российской Федерации, направленное формирование личности в процессе физического воспитания,</li> <li>4. средства и методы физического воспитания, общеметодические и специфические принципы физического воспитания,</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. осваивать методы самообразования, приемы сбора, анализа, систематизации и обобщения информации, использования знаний в практической деятельности;</li> <li>2. применять на практике знания в области физической культуры;</li> <li>3. разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>4. проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий;</li> <li>5. реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием временных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. традиционными и современными технологиями профессиональной деятельности</li> <li>2. актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека;</li> <li>3. методами и средствами сбора - основными элементами теоретической и практической готовности учителя к педагогической деятельности.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">ОК 6</p>

<p>Задача 2.</p> <p>- Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>1. основы теории и методики обучения двигательным действиям, теоретико-практические основы развития физических качеств</p> <p>2. основы теории и методики обучения двигательным действиям, теоретико-практические основы развития физических качеств</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>1. применять на практике знания в области физической культуры;</p> <p>2. реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1. основами формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>2. знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу</p> <p>3. Владеет необходимыми тестами для определения уровня физической и функциональной подготовленности</p> <p>4. Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>ОК-8</p>
--	--	-------------

### Контроль результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов выполнения заданий, практических, самостоятельных работ, посещения занятий.

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме зачёта, на котором оценивается творческая работа, выполняемая в течение семестра и экзамена на котором оцениваются ответы на вопросы дисциплины.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

#### Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

- современное традиционное обучение (лекционно – семинарская - зачётная система);
- интерактивные технологии (дискуссия);
- технология проектного обучения (кейс-метод);
- проблемное обучение.

## Технологическая карта обучения дисциплине

### Новые физкультурно-спортивные виды спорта: шейпинг и атлетическая гимнастика студентов ООП

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура  
по очной форме обучения  
(общая трудоёмкость 2 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов/ Самостоят . работа	Контроль	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинар ов	Лаб/пр			
<b>Раздел 1. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг</b>	<b>72</b>				<b>30</b>		<b>42</b>	<b>зачет</b>
<b>Тема 1.</b> Теоретическое содержание предмета							12	Конспектирование, доклад с презентацией по заданной теме.
<b>Тема 2.</b> Разработка, запись и проведение комплексов упражнений					10		10	Проверка конспекта.
<b>Тема 3.</b> Методика проведения отдельных частей занятия					10		10	Конспектирование методики проведения комплексов упражнений. Выполнение учебных комплексов упражнений.
<b>Тема 4.</b> Методика проведения занятия в целом					10		10	Проведение комплексов упражнений
<b>Раздел 2. Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика</b>	<b>72</b>				<b>30</b>		<b>42</b>	

<b>Тема 5.</b> Теоретическое содержание предмета						12		Конспектирование, доклад с презентацией по заданной теме.
<b>Тема 6.</b> Разработка, запись и проведение комплексов упражнений				10		10		Выполнение учебных комплексов упражнений.
<b>Тема 7.</b> Методика проведения отдельных частей занятия				10		10		Выполнение учебных комплексов упражнений.
<b>Тема 8.</b> Методика проведения занятия в целом				10		10		Выполнение учебных комплексов упражнений.

## 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

### Раздел 2. Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика

#### Тема 5. Теоретическое содержание предмета

- Структура, содержание и регулирование тренировочной нагрузки
- Возрастные основы силовой подготовки
- Тренажерные устройства

#### Тема 6. Запись комплексов упражнений

- Записать комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса
- Записать комплекс упражнений для мышц спины
- Записать комплекс упражнений для мышц ног

#### Тема 7. 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 8. Методика проведения занятия в целом

- Проведение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса
- Проведение комплекса упражнений в для мышц спины
- Проведение комплекса упражнений для мышц ног

## Методические рекомендации по освоению дисциплины

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

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

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Наименование программы/ профиля	Количество зачетных единиц
<b>Новые физкультурно-спортивные виды спорта: шейпинг и атлетическая гимнастика</b>	Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура квалификация (степень): Бакалавр	<b>2</b>
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>		
Предшествующие: Теория и методика обучения базовым видам спорта: подвижные игры		
Последующие: Подготовка к организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий; Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика		

<b>Входной КОНТРОЛЬ</b> (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	<b>3</b>	<b>5</b>
Итого		<b>3</b>	<b>5</b>

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1</b>			
<b>Новые физкультурно-спортивные виды спорта: шейпинг</b>			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Доклад с презентацией	5	8
	Запись комплексов упражнений	5	9
Промежуточный рейтинг-контроль	Проведение отдельных частей занятия	5	9
	Проведение занятия в целом	6	9
	Индивидуальное задание	5	8
	Контрольная неделя	1	2
Итого		<b>27</b>	<b>45</b>

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2</b>			
<b>Новые физкультурно-спортивные виды спорта: атлетическая гимнастика</b>			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Доклад с презентацией	3	8
	Запись комплексов упражнений	5	9
	Проведение отдельных частей занятия	5	9

	Проведение занятия в целом	5	9
	Индивидуальное задание	6	8
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная неделя - тестирование	5	2
Итого		<b>27</b>	<b>45</b>

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Зачет	<b>3</b>	<b>5</b>
Итого		<b>3</b>	<b>5</b>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый раздел/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БР №1 Тема №3,4	Индивидуальное задание	6	10
БР №2 Тема №7,8	Индивидуальное задание	6	10
Итого		<b>12</b>	<b>20</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		<b>60</b>	<b>100</b>

\*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

#### Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
60 – 72	3 (удовлетворительно)
73 – 86	4 (хорошо)
87 – 100	5 (отлично)

\*При количестве рейтинговых баллов более 100, необходимо рассчитывать рейтинг учебных достижений обучающегося для определения оценки кратно 100 баллов.

## 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:

1. 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.



**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-разработчик: кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и  
национальных видов спорта

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры

Протокол № 9

от «12» мая 2021 г.

заведующая кафедрой

Янова М.Г. 

ОДОБРЕНО

на заседании научно-методического совета

специальности (направления подготовки)

Протокол № 9 от «21» мая 2021 г.

Председатель НМС

Бордуков М.И. 

**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

**НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА:  
ШЕЙПИНГ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

---

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:

Физическая культура

квалификация (степень):

Бакалавр

Составители: доцент Ветрова И.В., доцент Люлина Н.В.

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Фонд оценочных средств (для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации)

Направление подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Физическая культура

Квалификация и степень выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с положением утвержденным приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018 и ориентирован на решение следующих задач: управление процессами приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определённых в образовательном стандарте по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование «Физическая культура» с определением положительных результатов обучения и соответствия задачам будущей профессиональной деятельности через внедрение и совершенствование комплекса традиционных и инновационных методов обучения и технологий в образовательный процесс университета, совершенствование процессов самоподготовки, самоорганизации и самоконтроля обучающихся.

Фонд оценочных средств включает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения основ научной деятельности студента с описанием этапов формирования и оценивания компетенций. Кроме того, фонд оценочных средств сопровождается перечнем оценочных средств и критериальным аппаратом их оценивания, учебно-методическим и информационным обеспечением. Критерии оценки знаний и умений обучающихся в рамках дисциплин практикоориентированной направленности подкрепляется выступлениями обучающихся на семинарах, выполнением практических заданий, собеседованиями, выступлениями на конференции.

Перечисленные выше задания позволяют автору ФОС выявлять уровень освоения формируемых компетенций, таких как способность к самоорганизации и самообразованию; способность организовать сотрудничество обучающихся, поддержать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности; готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования; способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся. Задания способствуют пониманию и освоению теоретического содержания, направлены на получение

практического опыта по освоению дисциплин в рамках реализации системно-деятельностного и компетентностного подходов.

В целом фонд оценочных средств по основной образовательной программе по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование «Физическая культура» соответствует требованиям, предъявляемым к данному типу учебно-методических материалов и может быть использован при организации образовательного процесса по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Согласовано:

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 148 имени Героя Советского Союза И.А. Борисевича»  
г. Красноярск, 660124, ул. имени Героя Советского Союза И.А. Борисевича, 23, 17, 7  
Телефон: 8(391)266-95-16, 8(391)266-94-79  
E-mail: shool148@mail.ru

Директор



Бушланова Ю.С.

## 1. Назначение фонда оценочных средств

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

ФОС по дисциплине решает задачи:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ООП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

ФОС разработан на основании нормативных документов:

- ФГОС по направлениям 44.03.01 Педагогическое образование с одним профилем подготовки
- образовательных программ высшего образования по направлениям 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 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:

- а) общекультурные компетенции:
- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);
  - готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

### 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Номер	Форма
<b>ОК-6</b> Способность к самоорганизации и	Ориентировочный	Философия. Информационная культура и технологии в образовании.	Текущий контроль успеваемости	1,2	Написание эссе на заданную тему.

самообразова нию		Политология. Культурология. Экономика образования.			реферат
	Когнитивный	Философия. Иностранный язык. Русский язык и культура речи. Информационная культура и технологии в образовании. Политология. Культурология. Экономика образования. Основы математической обработки информации. Основы научной деятельности	Текущий контроль успеваемости	2,3,4,5,	Подготовка презентаци и доклада в Power Point.  Подготовка устного сообщения  Конспекты по методике проведения гимнастиче ских упражнений
	Праксиологич еский	Философия. Иностранный язык. Русский язык и культура речи. Информационная культура и технологии в образовании. Политология. Культурология. Экономика образования. Основы математической обработки информации. Основы научной деятельности	Промежуто чная аттестация	2,3,4,5, 7	Составлени е библиогра фического списка по заданной теме. Составлени е различных видов конспектов . Выполнение учебных комбинаций на гимнастиче ских снарядах  Подготовка презентаци и доклада в Power Point.  Подготовка устного сообщения

	Рефлексивно-оценочный	Философия. Иностранный язык. Русский язык и культура речи. Информационная культура и технологии в образовании. Политология. Культурология. Экономика образования. Основы математической обработки информации. Основы научной деятельности	Промежуточная аттестация	Вопросы и задания к зачету	Сдача практических тестов  Зачет
<b>ОК- 8</b>  Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающих полноценную деятельность	Ориентировочный		Текущий контроль успеваемости	3	Написание эссе на заданную тему.  реферат
	Когнитивный	Организация проектно-исследовательской деятельности школьников в окружающей среде	Текущий контроль успеваемости	2,3,4	Подготовка презентации и доклада в Power Point.  Подготовка устного сообщения  Конспекты по методике проведения гимнастических упражнений
	Праксиологический	Организация проектно-исследовательской деятельности школьников в окружающей среде	Промежуточная аттестация	1,2,3,4	Составление библиографического списка по заданной теме. Составление

					<p>е различных видов конспектов</p> <p>Подготовка презентации и доклада в Power Point.</p> <p>Подготовка устного сообщения</p>
	Рефлексивно-оценочный	Организация проектно-исследовательской деятельности школьников в окружающей среде	Промежуточная аттестация	Вопросы и задания к зачету	<p>Сдача практических тестов</p> <p>Выполнение учебных комбинаций на гимнастических снарядах</p> <p>Зачет</p>

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

1. Оценочное средство - вопросы к экзамену.
2. Оценочное средство - типовые задания к зачёту.

Критерии оценивания по оценочному средству 1 – вопросы к экзамену, по оценочному средству 2 – типовые задания к зачёту.

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично	(73 - 86 баллов) хорошо	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно
<b>ОК- 6</b> Способность к самоорганизации и самообразованию	Обучающийся на высоком уровне демонстрирует владение рациональными приемами самоорганизации и самообразования.	Обучающийся на среднем уровне использует рациональные приемы самоорганизации и самообразования	Обучающийся на удовлетворительном уровне использует рациональные приемы самоорганизации и самообразования.

<p><b>ОК- 8</b></p> <p>Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p>	<p>Обучающийся на высоком уровне способен выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Обучающийся на среднем уровне владеет необходимыми тестами для определения уровня физической и функциональной подготовленности Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Обучающийся на удовлетворительном уровне владеет основами формирования двигательных действий и развития физических качеств; Владеет знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу</p>
---	---	--	---

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

##### **4.1. Фонды включают следующие оценочные средства:**

- 1 - оформление библиографического списка по заданной теме;
- 2 - составление различных видов конспектов;
- 3 - подготовка презентации доклада в Power Point;
- 4 - подготовка устного сообщения;
- 5 - сдача практических тестов
- 6 - выполнение и проведение комплексов упражнений

##### **4.2. Критерии оценивания**

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – оформление библиографического списка по заданной теме.

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов (вклад в рейтинг)</b>
Разнообразие подобранных источников (книги одного и более авторов, статьи, многотомные издания и т.д.)	3
Соответствие подобранных источников заданной теме	2
Правильность оформления библиографического описания подобранных источников	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – составление различных видов конспектов.

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов (вклад в рейтинг)</b>
Составлены все виды конспектов	2
Точность определения характерных особенностей различных видов конспектов	5
Степень раскрытия содержания конспектируемой статьи	3
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3– подготовка презентации доклада в Power Point.

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов (вклад в рейтинг)</b>
Соответствие презентации техническим требованиям к оформлению слайдов	2
Адекватное количество/соотношение различных видов информации, представленной в презентации	3
Качество структурирования содержания презентации	2
Глубина раскрытия содержания заявленной темы	3
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4– подготовка устного сообщения.

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов (вклад в рейтинг)</b>
Композиционная стройность, полнота и логичность изложения	3
Высказывание разных точек зрения, собственных взглядов на проблему	3
Грамотность и выразительность речи	2
Эмоциональность и саморегуляция во время выступления	2
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – сдача практических тестов

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов (вклад в рейтинг)</b>
Владение современной терминологией	3
Владение методикой проведения	3
Правильность выполнения тестов в целом	2
Точность исполнения техники каждого теста	2
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 6 – выполнение и проведение комплексов упражнений

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов (вклад в рейтинг)</b>
Владение современной терминологией	2

Владение методикой проведения	3
Правильность выполнения комплексов в целом	3
Точность исполнения техники каждого упражнения	2
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

**5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств** (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС).

1. Азарова Р.Н., Золотарева Н.М. Разработка паспорта компетенции: Методические рекомендации для организаторов проектных работ и профессорско-преподавательских коллективов вузов. Первая редакция. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Координационный совет учебно-методических объединений и научно-методических советов высшей школы, 2010. - 52 с.

2. Методика оценки уровня квалификации педагогических работников. Под ред. В.Д. Шадрикова, И.В. Кузнецовой. М., 2010.- 178 с.

**5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств** (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС).

1. Азарова Р.Н., Золотарева Н.М. Разработка паспорта компетенции: Методические рекомендации для организаторов проектных работ и профессорско-преподавательских коллективов вузов. Первая редакция. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Координационный совет учебно-методических объединений и научно-методических советов высшей школы, 2010. 52 с.
2. Методика оценки уровня квалификации педагогических работников. Под ред. В.Д. Шадрикова, И.В. Кузнецовой. М., 2010. 178 с.
3. Шалашова М.М. Компетентностный подход к оцениванию качества химического образования. Арзамас: АГПИ, 2011. 384 с. С.244 – 253.
4. Шкерина Л.В. Измерение и оценивание уровня сформированности профессиональных компетенций студентов – будущих учителей математики: учебное пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. 136 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 448с.
6. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений; Под ред. М.Л. Журавина, М.К.Меньшикова. – М.: Изд. центр «академия», 2001
7. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2003. -72 с.
8. Бортновская Т. Ф. Атлетическая гимнастика для студентов: Метод. пособие по курсу «Физическое воспитание» для студентов всех спец. М. : Изд-во МЭИ, 2003 (ЦНИИ Электроника)
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101, 032102, 032103: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 429 с.
10. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П.

- Шестакова. - М.:10Дивизион, 2006. - 303 с
11. 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
  12. 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.
  13. 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)
  14. 10. Горцев, Геннадий Викторович Аэробика. Фитнес. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев Москва: Науч. книга, 2009.
  15. 12. Божок Л.Е. Шейпинг: терминология, комплексы общеразвивающих упражнений и методика их разучивания: Практикум Новосибирск: СибАГС, 2003.
  16. 13. Ким Н. Фитнес: учебник / Н. Ким, М. Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 453 с.: ил. 10

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

6.1. **Типовые задания** к зачёту по дисциплине «Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг и атлетическая гимнастика»

**Типовые вопросы** к зачёту по дисциплине **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.

#### **Типовые вопросы к зачёту по дисциплине Атлетическая гимнастика**

1. История развития атлетической гимнастики в России и мире.
2. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
3. Учебный инвентарь и оборудование для проведения занятий по атлетической гимнастике.
4. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей у детей школьного возраста.
5. Методы развития силы.
6. Методика развития силовых способностей.
7. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
8. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся младшего школьного возраста.
9. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся среднего школьного возраста.
10. Виды упражнений атлетической гимнастики для старшеклассников.

11. Влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.
12. Физические нагрузки на уроках физической культуры со школьниками.
13. Тренировочные программы по атлетической гимнастике для старшеклассников.
14. Особенности занятий атлетической гимнастикой для девушек.
15. Периодизация тренировочного процесса в атлетической гимнастике.
16. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
17. Методы и технические приёмы для изменения интенсивности при занятиях атлетической гимнастикой.
18. Развитие выносливости при занятиях атлетической гимнастикой.
19. Перетренированность при занятиях атлетической гимнастикой.
20. Методы тренировки для повышения аэробных способностей.
21. Развитие гибкости при занятиях атлетической гимнастикой.
22. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий атлетической гимнастикой.
23. Составить план-конспект проведения урока по атлетической гимнастике.
24. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов (педагогические, психологические, медико-биологические).
25. Модель современного тренера-преподавателя по атлетической гимнастике. Характеристика средств атлетической гимнастики.
26. Цели и задачи атлетической гимнастики.
27. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики
28. Перечислите схожие и отличительные черты бодибилдинга и атлетической гимнастики.
29. Назовите различные режимы работы мышц. Примеры.
30. Сочетание объема и интенсивности нагрузки.
31. Вариативность нагрузки. Адаптация.
32. Основы силовой подготовки учащихся.
33. Преимущества повторного метода.
34. Организация занятий по атлетической гимнастике.
35. Развитие силы на самостоятельных занятиях.
36. Разминка при занятиях атлетической гимнастикой.
37. Планирование процесса силовой подготовки
38. Понятие силы. Примеры.
39. Собственно-силовые способности. Примеры.
40. Скоростно-силовые способности. Примеры.
41. Средства развития силы.
42. Понятие контроля в процессе занятий атлетической гимнастикой.
43. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.
44. Содержание и структура урока атлетической гимнастики.
45. Классификация средств атлетической гимнастики.
46. Повторный метод развития силы. Примеры.
47. Метод развития силы "до отказа". Примеры.
48. Развитие силы методом максимальных усилий. Примеры.
49. Развитие силы методом динамических усилий. Примеры.
50. Изометрический метод развития силы. Примеры.
51. Объем нагрузки. Примеры.
52. Правила безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
53. Виды планирования. Их краткая характеристика.
54. Годовая программа силовой подготовки. Работа с планом.
55. Особенности и планирование нагрузки с собственным весом.
56. Интенсивность нагрузки. Примеры.

57. Атлетическая гимнастика без снарядов. Основные преимущества.
58. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями.
59. Тренажер "Наклонная доска". Назначение. Развитие мышц.
60. Велотренажер. Назначение. Развитие мышц.
61. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук без снарядов. Комплекс 8-10 упражнений.
62. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
63. Упражнения для мышц туловища. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
64. Упражнения для мышц ног. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
65. Комбинированные упражнения без снаряда. Комплекс 8 упражнений.
66. Упражнения с гантелями. Комплекс 8-10 упражнений.

## **7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

### **7.1. Шейпинг.**

**Задание № 1.** Разработать и записать комплексы упражнений

**Задание №2.** Провести отдельные части занятия (подготовительная, основная, заключительная)

**Задание № 3.** Провести занятие в целом

**Задание № 4.** Используя каталоги библиотеки КГПУ им. В.П. Астафьева, подобрать литературу по заданной преподавателем теме и оформить библиографический список в соответствии с требованиями ГОСТ.

**Задание № 5.** Подготовьте презентацию к докладу в соответствии с правилами создания презентации в программе Power Point

### **7.2. Атлетическая гимнастика.**

**Задание № 1.** Разработать и записать комплексы упражнений

**Задание №2.** Провести отдельные части занятия (подготовительная, основная, заключительная)

**Задание № 3.** Провести занятие в целом

**Задание № 4.** Используя каталоги библиотеки КГПУ им. В.П. Астафьева, подобрать литературу по заданной преподавателем теме и оформить библиографический список в соответствии с требованиями ГОСТ.

**Задание № 5.** Подготовьте презентацию к докладу в соответствии с правилами создания презентации в программе Power Point

## **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».

## КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Новые Физкультурно-спортивные виды: шейпинг и атлетическая гимнастика

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура

#### По очной 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.	Сухолюзова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / М.А. Сухолюзова, Е. Бугакова ; 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:

главный библиотекарь Рок  
(должность структурного подразделения)

(подпись)

Родцова А.А.  
(Фамилия И.О.)

21.06.2011  
(дата)

**КАРТА МАТЕРИАЛЬНО-  
ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Новые Физкультурно-спортивные виды: шейпинг и атлетическая гимнастика**

для обучающихся образовательной программы

«Педагогическое образование (с двумя профилями)», бакалавр, 44.03.01 профиль «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной 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	