Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:45:05
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: гимнастика
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Биология
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Биология, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Галимуллин А.Г.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Кудисова Е.А.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование специальных научных знаний в области теории и методики гимнастики; умений и владений, необходимых для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.

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

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Демонстрирует знания научных основ педагогической деятельности, предметной области базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля
		ОПК-8.2. Использует специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности
		ОПК-8.3. Осуществляет педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни
		УК-7.3. Демонстрирует систему практических умений и навыков при выполнении техники двигательных действий при реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 7 зачетные единицы (з.е.), 252 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	252	3 семестр - 72 4 семестр - 72 5 семестр - 108
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	110	3 семестр - 36 4 семестр - 36 5 семестр - 38
в том числе:		
лекции	18	3 семестр - 6 4 семестр - 6 5 семестр - 6
лабораторные занятия	78	3 семестр - 26 4 семестр - 26 5 семестр - 26
практические занятия	14	3 семестр - 4 4 семестр - 4 5 семестр - 6
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0.5	3 семестр - 1
консультации	1	5 семестр - 1
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	142	3 семестр - 36 4 семестр - 36 5 семестр - 70
Из них:		
контроль	34.8	
ФКР:		
зачет	0.2	4 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	1.2	5 семестр - 1

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности							Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	Зч, час.	Эк, час.	КоР, час.	С	
2 курс / 3 семестр									
1	Основы теории и методики преподавания гимнастики.								
1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	2						2	Тестирование, Устный опрос

1.2	Исторический обзор гимнастики. Закономерности развития гимнастики. Гимнастика у древних народов. Гимнастика в средневековье. Гимнастика в эпоху возрождения. Гимнастика в новое время.	2						3	Тестирование, Устный опрос
1.3	Исторический обзор гимнастики. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики во второй половине XIX и начале XX в. Гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики в России после 1917 года. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.	2		4				3	Тестирование, Семинар
2	Основные средства гимнастики (строевые и прикладные упражнения)								
2.1	Строевые упражнения. Методика обучения, техника исполнения действий по команде Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!.		2					3	Контрольный норматив, Практическое задание
2.2	Строевые упражнения. Методика проведения расчета группы. Методика обучения, техника исполнения строевых поворотов на месте и в движении.		4					3	Практическое задание, Контрольный норматив
2.3	Строевые упражнения. Методика обучения, техника исполнения перестроений из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, уступами из шеренги, уступами колонны по одному в колонну по три, из шеренги захождением плечом, дроблением и сведением.		4					3	Практическое задание, Контрольный норматив
2.4	Строевые упражнения. Методика обучения, техника исполнения строевого шага, фигурных маршировок (обход, диагональ, противоход, змейка, круг, скрещение, петля.		2					3	Практическое задание, Контрольный норматив
2.5	Прикладные упражнения.		2					3	Контрольный норматив,

	Методика обучения, техника исполнения упражнений на равновесие. Методика обучения, техника исполнения, страховка лазанья по канату в два приема.								Практическое задание
2.6	Прикладные упражнения. Методика обучения, техника исполнения, страховка лазанья по канату в три приема, лазанья в простом висе.Завязывания стоя, петлей, восьмеркой.		2					3	Практическое задание, Контрольный норматив
2.7	Прикладные упражнения. Методика обучения, техника исполнения упражнений в перелезании и в преодолении препятствий, метании и ловле. Школа мяча П.Ф. Лесгафта.		4					3	Контрольный норматив, Практическое задание
2.8	Прикладные упражнения Методика обучения, техника исполнения упражнений в поднимании и переноске груза, упражнения в переползании.		4					3	Контрольный норматив, Практическое задание
2.9	Прикладные упражнения. Методика обучения, техника исполнения простых прыжков.		2					3	Контрольный норматив, Практическое задание
2.10	Контрольная работа						1	0	
Итого по 2 курсу 3 семестру		6	26	4			1	3	
2 курс / 4 семестр									
1	Терминология гимнастики								
1.1	Характеристика гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения терминов. Формы и типы записи упражнений. Текстовая запись конкретных упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений (ОРУ без предметов и с предметами, на снарядах, вольных, акробатических упражнений).	6						4	Устный опрос, Тестирование
1.2	Предупреждение травматизма на			4				4	Семинар,

	занятиях по гимнастике. Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Требования к местам проведения занятий. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.Врачебный контроль и самоконтроль.							Устный опрос
2	Основные средства гимнастики (опорные прыжки, упражнения на брусьях разной высоты и параллельных брусьях)							
2.1	Опорные прыжки Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка ноги врозь через козла в ширину		2				4	Контрольный норматив, Практическое задание
2.2	Опорные прыжки. Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка согнув ноги через козла в ширину		2				2	Контрольный норматив, Практическое задание
2.3	Опорные прыжки Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги		2				2	Практическое задание, Контрольный норматив
2.4	Опорные прыжки Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка углом через коня в ширину		2				2	Практическое задание, Контрольный норматив
2.5	Опорные прыжки Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка боком с косого разбега через коня в длину		2				2	Контрольный норматив, Практическое задание
2.6	Опорные прыжки Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка ноги врозь через коня в длину		4				2	Контрольный норматив, Практическое задание
2.7	Упражнения на брусьях (Ю) и на		2				4	Практическое

	брусьях разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка вперед.Спад назад из упора на в/ж в вис лежа на н/ж.								задание, Контрольный норматив
2.8	Упражнения на брусьях (Ю) и на брусьях разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка стойки на руках. Подъем переворотом в упор на в/ж.		4					3	Контрольный норматив, Практическое задание
2.9	Упражнения на брусьях (ю) и на брусьях разной высоты (д) Методика обучения, техника исполнения, страховка стойки на плечах (ю) . Подъем в упор на в/ж из виса присев на н/ж (д).		2					3	Практическое задание, Контрольный норматив
2.10	Упражнения на брусьях (ю) и на брусьях разной высоты (д) Методика обучения, техника исполнения, страховка при изучении висов и упоров.		4					3	Контрольный норматив, Практическое задание
2.11	Зачет				1			0	
Итого по 2 курсу 4 семестру		6	26	4	1			3	
3 курс / 5 семестр									
1	Основы техники гимнастических упражнений								
1.1	Основы техники гимнастических упражнений Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические упражнения. Динамические упражнения. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление.Реактивное движение и реактивная сила, хлестовое движение.	6						4	Тестирование, Устный опрос
1.2	Основы гимнастических упражнений. Вращательные движения, маховые упражнения, силовые упражнения,			6				4	Семинар, Тестирование

	общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.								
2	Основные средства гимнастики (упражнения на параллельных брусьях и брусьях разной высоты)								
2.1	Упражнения на брусьях (Ю) и на брусьях разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка размахивания в упоре. Опускание вперед из упора на в/ж в вис лежа на н/ж.		4					4	Контрольный норматив, Практическое задание
2.2	Упражнения на брусьях (Ю) и на брусьях разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка размахивания в упоре на руках. Перемах ноги врозь в вис лежа на в/ж		4					2	Практическое задание, Контрольный норматив
2.3	Упражнения на брусьях (Ю) и брусьях разной высоты(Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка размахивание в висе. Соскок толчком бедра из седа на н/ж.		4					2	Контрольный норматив, Практическое задание
2.4	Упражнения на брусьях (Ю) и брусьях разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка упражнения соскок углом. Соскок махом вперед из упора сзади на н/ж.		4					4	Практическое задание, Контрольный норматив
2.5	Упражнения на брусьях (Ю) и брусьях разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка упражнения соскок махом вперед с поворотом кругом. Соскок углом назад из седа на бедре на н/ж		4					4	Практическое задание, Контрольный норматив
2.6	Упражнения на брусьях (Ю) и на брусьях разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка упражнений		4					4	Практическое задание, Контрольный норматив

	соскок боком, махом назад. Совершенствование упражнений на брусьях разной высоты (Д).							
2.7	Упражнения на брусьях (ю) и на брусьях разной высоты (д) Методика обучения, техника исполнения, страховка подъема разгибом, махом вперед и махом назад. Совершенствование упражнений на брусьях разной высоты (Д).		2					6 Контрольный норматив, Практическое задание
2.8	Экзамен					1		3
Итого по 3 курсу 5 семестру		6	26	6		1		7
Итого по дисциплине		18	78	14	1	1	1	1

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

Тестовые задания У-1

76. Соответствие особенностей видов гимнастики
1: оздоровительная гимнастика
2: образовательно-развивающая гимнастика
3: спортивная гимнастика
4: лечебная гимнастика
5; -
а: Укрепление здоровья, поддержание работоспособности
б: Обогащение специальными знаниями, умениями и двигательными навыками
в: Достижение спортивного мастерства в избранном виде спорта
г: Реабилитация после травм и заболеваний
д: Самостоятельные занятия гимнастикой

А	Б	В	Г	Д

79. Последовательность развития хатхи – йоги
1: 1965 г. (Индия) – принято постановление о введении йоги в учебные заведения, армию и полицию
2: во многих странах вводится система физической подготовки воинов
3: создан международный союз йоги со штаб – квартирой в г.Стокгольм
4: действует европейская ассоциация йоги со штаб – квартирой в г.Будапешт
5: 1989 г. (Москва) – создана всесоюзная ассоциация развития человека по восточным оздоровительным системам

88. Какие виды включает в себя мужское и женское многоборье по спортивной гимнастике?
Заполните таблицу, распределив данные виды в соответствующие колонки: ***опорный прыжок, конь с ручками, кольца, перекладина, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения,***

брусья параллельные, опорный прыжок. ОТДЕЛЬНО (в третью колонку таблицы) запишите вид (виды), относящийся (относящиеся) и к мужскому, и к женскому многоборью.

Женское многоборье	Мужское многоборье	Женское и мужское многоборье

Тестовые задания 3-1

11.Увеличение интервала и дистанции, называется:
а) размыканием;
б) смыканием;
в) перестроением;
г) все ответы верны;
д) все ответы не верны.
12.Передвижения на носках, на пятках, в приседе относятся:
а) к разновидностям бега;
б) к разновидностям прыжков;
в) к разновидностям ходьбы;
г) все ответы верны;
д) все ответы не верны.
14.В Афинах из гимнастических упражнений широко использовались:
а) игры в мяч, упражнения в лазании и равновесии;
б) игры в футбол, упражнения в переноске груза;
в) плавание, подвижные игры на свежем воздухе;
г) все ответы верны;
д) все ответы не верны.
15. Большой популярностью в Древнем Египте пользовались
а) акробатические упражнения;
б) упражнения с предметами (кортик, щит);
в) канатохождение;
г) все ответы верны;
д) все ответы не верны.

Тестовые задания 3-2

56. ### — это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.
57. ### в гимнастике принято называть краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности.
58. ###— способ, при котором из двух слов образуется одно сложное или составное слово-термин, например: разновысокие (брусья),далеко-высокие(прыжки), рукивверх-наружу.

Тестовые задания У-2

81. Последовательность сдачи рапорта дежурным учителю:
1: дежурный подает команду «Равняйсь, смирно, по порядку рассчитайсь»
2: идет вдоль строя до его середины
3: не доходя учителя 2-х шагов, сдает рапорт
4: делает шаг в сторону и 2 шага вперед
5: поворот кругом, встает рядом с учителем
6: приветствие класса учителем
7: учитель дает команду дежурному «вольно»
8: дежурный по - прямой идет к строю

9: подает команду «вольно» для строя

82. Последовательность перестроения из 1 колонны в 2 выполняется
1: учитель рассчитывает строй на первый – второй
2: учитель дает команду « в две шеренги – стройся»
3: 1-е номера стоят на месте
4: вторые номера делают шаг правой назад
5: левой в сторону и становятся в ряды
6: обратное перестроение производится по команде « в 1 шеренгу – стройся»

83. Последовательность перестроения уступами из шеренги выполняется
1: учитель рассчитывает на месте на 6,3 на месте
2: по расчету шагом – марш
3: учащиеся выполняют соответствующее количество шагом
4: на свои места – шагом – марш
5: учащиеся поворачиваются кругом и идут на свои места
6: делают поворот кругом

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
Критерии оценки (в баллах*)*:
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике
ТЕМА I. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.
ТЕМА 2. Значение и место гимнастики в современной системе физического воспитания.
ТЕМА 3. Гимнастика как научная и учебная дисциплина.
ТЕМА 4. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития.
ТЕМА 5. Система физического образования детей школьного возраста П.Ф. Лесгафта.
ТЕМА 6. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии ее значение и краткая история развития.
ТЕМА 7. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и
метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования предъявляемые к страхующему.
ТЕМА 8. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.
ТЕМА 9. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.

ТЕМА 10. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи. Виды планирования.
ТЕМА II. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой.
ТЕМА 12. Принципы обучения: сознательности и активности.
ТЕМА 13. Практические методы обучения и их характеристика.
ТЕМА 14. Методы научного исследования в гимнастике.
ТЕМА 15. Значение гимнастических выступлений и их история.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.
Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное
умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Контрольная работа

ТЕМА I. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.
ТЕМА 2. Значение и место гимнастики в современной системе физического воспитания.
ТЕМА 3. Гимнастика как научная и учебная дисциплина.
ТЕМА 4. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития.
ТЕМА 5. Система физического образования детей школьного возраста П.Ф. Лесгафта.
ТЕМА 6. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии ее значение и краткая история развития.
ТЕМА 7. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и
метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования предъявляемые к страхующему.
ТЕМА 8. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.
ТЕМА 9. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
ТЕМА 10. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи. Виды планирования.
ТЕМА II. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой.
ТЕМА 12. Принципы обучения: сознательности и активности.
ТЕМА 13. Практические методы обучения и их характеристика.
ТЕМА 14. Методы научного исследования в гимнастике.

ТЕМА 15. Значение гимнастических выступлений и их история.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания контрольной работы

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом контрольной работы максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в теоретическом вопросе раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит аргументацию и пояснения.

Критерии оценки (в баллах):

- **9-10** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены свыше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если В теоретическом вопросе раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; кейс-задание решено верно, но решение не доведено до завершающего этапа; тесты решены на 60-80%. Уровень знаний, умений, владений – средний;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; в решение кейс-задания верно выполнены некоторые этапы; тесты решены на 40-60%; уровень знаний, умений, владений – удовлетворительный;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе не изложено основное содержание учебного материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий; тесты решены менее, чем на 40 %; уровень знаний, умений, владений – недостаточный.

Методическая разработка учебного занятия

Разработать план-конспект занятия по гимнастике:
1. Обучение техники выполнения опорного прыжка через гимнастического коня согнув ноги.
2. Совершенствование комплекса акробатики, комплекса на параллельных брусьях, перекладина - подъем переворотом (М)
Совершенствование комплекса акробатики, комплекса на гимнастическом бревне (Ж)
3. Развитие физических качеств: силы (упражнение планка)

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения работ

Критерии оценки методической разработки учебного занятия
«5 баллов» – план конспект занятия подготовлен в соответствии с требованиями, отвечает задачам урокам, удерживаются все дидактические принципы. Составлен без ошибок.

«4 балла» – план конспект занятия подготовлен в соответствии с требованиями, отвечает задачам урокам, удерживаются все дидактические принципы. Составлен с небольшими недочетами.
«3 балла» – план конспект занятия подготовлен в соответствии с требованиями, отвечает задачам урокам, удерживаются все дидактические принципы. Составлен с ошибками.

Вопросы для семинаров

Исторический обзор гимнатсики
1. Возникновение национальных систем гимнастики.
2. Развитие гимнастики во второй половине XIX и начале XX в.
3. Гимнастика в дореволюционной России.
4. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
5. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнатсике
1. Причины травматизма и способы его предупреждения.
2. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
3. Требования к местам проведения занятий.
4. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Основы гимнатсических упражнений
1. Вращательные движения.
2. Маховые упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.

Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудования
1. Физкультурные залы и их оборудование.
2. Многокомплексные гимнастические снаряды.
3. Гимнастические площадки и их оборудование.
4. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знениями, анализировать информацию.
Критерии оценки (в баллах):
- **5** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **4** балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **3** балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- **0-2** балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании

научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Контрольный норматив

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

1.Конь: «прыжок согнув ноги». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
2.Конь: «прыжок ноги врозь». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
3.Конь: «прыжок углом». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
4.Конь: «прыжок боком». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
5.Брусья: «кувырок вперед». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
6.Брусья: «соскок махом вперед». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
7.Брусья: «соскок ноги врозь на концах жердей». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
8.Брусья: «подъем махом вперед». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
9.Перекладина: «подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
10.Перекладина: «подъем правой (левой) с разбега в упор, ноги врозь». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
11.Перекладина: «оборот вперед в упор, ноги врозь правой (левой)». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
12.Перекладина: «оборот назад в упоре, ноги врозь правой (левой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
13.Перекладина: «соскок махом вперед и назад». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
14.Перекладина: «соскок дугой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
15.Акробатика: «кувырок вперед в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
16.Акробатика: «длинный кувырок вперед в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
17.Акробатика: «кувырок вперед в стойку на лопатках». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
18.Акробатика: «высоко-далекий кувырок вперед в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
19.Акробатика: «кувырок назад согнувшись». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
20.Акробатика: «переворот боком». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
21.Акробатика: «кувырок назад в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
22.Акробатика: «переворот вперед, махом одной толчком другой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
23.Акробатика: «стойка на лопатках». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
24.Акробатика: «стойка на голове». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
25Акробатика: «стойка на руках, махом одной толчком другой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
26.Акробатика: «мост из положения лежа на спине и с наклоном назад». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
27.Акробатика: «мост с поворотом кругом вправо (влево)». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения работ

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).
«5 баллов» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
«4 балла» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
«3 балла» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Практическое задание

Практическое задание

104. Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка боком с косого разбега через коня в длину
121. Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка вперед в группировке, длинного кувырка вперед, кувырка прыжком.
124. Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка назад прогнувшись через плечо, кувырка назад через стойку

Практическое задание

104. Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка боком с косого разбега через коня в длину
121. Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка вперед в группировке, длинного кувырка вперед, кувырка прыжком.
124. Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка назад прогнувшись через плечо, кувырка назад через стойку

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения работ

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):
- **2 балла** выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания ;
- **1 балл** выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания , но имеет значительные недочеты;
- **0 баллов** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Реферат

ТЕМА I. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.
ТЕМА 2. Значение и место гимнастики в современной системе физического воспитания.
ТЕМА 3. Гимнастика как научная и учебная дисциплина.
ТЕМА 4. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития.
ТЕМА 5. Система физического образования детей школьного возраста П.Ф. Лесгафта.
ТЕМА 6. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии ее значение и краткая история развития.
ТЕМА 7. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и
метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования предъявляемые к страхующему.
ТЕМА 8. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.
ТЕМА 9. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
ТЕМА 10. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи. Виды планирования.
ТЕМА II. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой.
ТЕМА 12. Принципы обучения: сознательности и активности.
ТЕМА 13. Практические методы обучения и их характеристика.
ТЕМА 14. Методы научного исследования в гимнастике.
ТЕМА 15. Значение гимнастических выступлений и их история.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения работ

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.
Критерии оценки
- **9-10** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 4 семестр

1. Что такое гимнастика и каковы ее задачи.
2. В чем состоит образовательное и эстетическое значение гимнастики.
3. Перечислить основные средства гимнастики.
4. Характеристика строевых упражнений, их назначение.
5. Назначение общеразвивающих упражнений. Какое воздействие они оказывают на организма человека.
6. Перечислить прикладные упражнения.
7. Основное назначение упражнений на снарядах.
8. Разновидности акробатических упражнений, с какой целью они применяются.
9. Перечислить и коротко охарактеризовать образовательно-развивающие виды гимнастики.
10. Перечислить методические особенности гимнастики.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контролязачтено – от 60 до 110 балловне зачтено – от 0 до 59 баллов.

Экзаменационные билеты

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 3 курс / 5 семестр

1. Задачи и методические особенности гимнастики.
2. Классификация видов гимнастики: оздоровительные виды гимнастики.
3. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
4. Спортивные виды гимнастики.
5. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
6. Закономерности развития гимнастики.
7. Гимнастика у древних народов.
8. Гимнастика в средневековье.
9. Гимнастика в эпоху возрождения.
10. Гимнастика в Новое время.
11. Возникновение национальных систем гимнастики: французская, немецкая системы гимнастики.
12. Шведская и сокольская системы гимнастики.
13. Гимнастика в дореволюционной России.
14. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
15. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
16. Характеристика гимнастической терминологии.
17. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения.
18. Формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных
19. Правила записи общеразвивающих упражнений.
20. Правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.
21. Причины травматизма и способы его предупреждения.
22. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.

23. Требования к местам проведения занятий.
24. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма, врачебный контроль и самоконтроль.

Образец экзаменационного билета

<table>
<tr><td colspan="2">МИНОБРНАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
Кафедра физической культуры и спорта</td></tr>
<tr><td>Дисциплина: Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: гимнастика
очная форма обучения
3 курс 5 семестр</td><td>Курсовые экзамены 20__-20__ г.
Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль: Физическая культура, Биология</td></tr>
<tr><td colspan="2">Экзаменационный билет № 1
1. Классификация видов гимнастики: оздоровительные виды гимнастики.
2. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
3. Практическое задание</td></tr>
<tr><td>Дата утверждения: __.__._____</td><td>Заведующий кафедрой
_____</td></tr>
</table>

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки (в баллах):

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16** баллов выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются

принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- 1-10 баллов выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:
- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:
4 семестр - зачет, 5 семестр - экзамен.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;
от 60 до 79 баллов – «хорошо»;
от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная учебная литература

1. Гимнастика : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физическая культура / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова .— Москва : Академия, 2001 . — 444 с.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. : ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425
2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: теория и методика гимнастики: учебно-методическое пособие, для студентов (направления подготовки 44.03.01 и 44.03.05 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности») / Авт.- сост. Д.Т. Нафиков – Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. – 60 с.

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и

программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Весы, вибромассажер, дорожка беговая larsen tm8420a, зеркало, мат гимнастический, мебель, шведская стенка.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик, обруч гимнастический, скакалка.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций	Скамейки .
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютер. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 214(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для	Доска, мебель, проектор,

	консультаций, Для контроля и аттестации	учебно-методические пособия "уголок го и чс объекта".
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, принтер, сканер hp scanyet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. LIBREOFFICE