

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал) КФУ



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Елабужского института КФУ  
Е.Е. Мерзон

« 10 » 06 20 21 г.

МП

**Программа дисциплины (модуля)**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Лыжная подготовка)  
Направление подготовки/специальность: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профиль) подготовки: Русский язык и литература  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очная  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2021

## **Содержание**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Волкова К.Р. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Отделение психологии и педагогики), [KRVolkova@kpfu.ru](mailto:KRVolkova@kpfu.ru)

### **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

| <b>Шифр компетенции</b>                                                                                                                       | <b>Индикаторы достижения компетенции для дисциплины (модуля)</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знать современные системы физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности<br>УК-7.2 Уметь применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни |

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Должен уметь:

- применять на практике знания и умения, полученные на занятиях физической культуры и спорта;
- составлять комплексы разминки с учетом цели физкультурно-спортивной тренировки.
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Должен владеть:

- системой практических умений и навыков по физической культуре и спорту, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- терминологией, применяемой в физической культуре и в различных видах спорта.

### **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО**

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.04.04 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Русский язык и литература)" и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах в 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

### **3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа(ов).

Контактная работа - 328 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 328 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре; зачет в 7 семестре.

### **4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

#### **4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

| N  | Разделы дисциплины / модуля | Семестр | Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Самостоятельная работа |
|----|-----------------------------|---------|----------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|
|    |                             |         | Лекции                                                   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 1. | Тема 1. Лыжная подготовка   | 2       | 0                                                        | 54                   | 0                   |                        |
| 2. | Тема 2. Лыжная подготовка   | 3       | 0                                                        | 54                   | 0                   |                        |
| 3. | Тема 3. Лыжная подготовка   | 4       | 0                                                        | 54                   | 0                   |                        |
| 4. | Тема 4. Лыжная подготовка   | 5       | 0                                                        | 54                   | 0                   |                        |
| 5. | Тема 5. Лыжная подготовка   | 6       | 0                                                        | 54                   | 0                   |                        |
| 6. | Тема 6. Лыжная подготовка   | 7       | 0                                                        | 58                   | 0                   |                        |
|    | <b>Итого:</b>               |         | 0                                                        | 328                  | 0                   | 0                      |

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### Тема 1. Лыжная подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Имитация лыжных ходов с палками. Ходьба с палками. Бег с палками. Имитация лыжных ходов с палками. Беговая подготовка. Правила соревнований по лыжным гонкам. Тестирование физической подготовки

##### Тема 2. Лыжная подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Имитация лыжных ходов с палками. Ходьба с палками. Бег с палками. Имитация лыжных ходов с палками. Беговая подготовка. Правила соревнований по лыжным гонкам. Тестирование физической подготовки

##### Тема 3. Лыжная подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Имитация лыжных ходов с палками. Ходьба с палками. Бег с палками. Имитация лыжных ходов с палками. Беговая подготовка. Правила соревнований по лыжным гонкам. Тестирование физической подготовки

##### Тема 4. Лыжная подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Имитация лыжных ходов с палками. Ходьба с палками. Бег с палками. Имитация лыжных ходов с палками. Беговая подготовка. Правила соревнований по лыжным гонкам. Тестирование физической подготовки

##### Тема 5. Лыжная подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Имитация лыжных ходов с палками. Ходьба с палками. Бег с палками. Имитация лыжных ходов с палками. Беговая подготовка. Правила соревнований по лыжным гонкам. Тестирование физической подготовки

## **Тема 6. Лыжная подготовка**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Имитация лыжных ходов с палками. Ходьба с палками. Бег с палками. Имитация лыжных ходов с палками. Беговая подготовка. Правила соревнований по лыжным гонкам. Тестирование физической подготовки

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

### **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

### **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

| <b>Вид работ</b>     | <b>Методические рекомендации</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| практические занятия | Для проведения практических занятий по физическому воспитанию студенты распределяются по учебным отделениям. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента. В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, |

| Вид работ | Методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p>освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальные учебные группы для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения. Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине (включая студентов специальной медицинской группы) занимаются по специальной программе. Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе или на специально оборудованной площадке. Продолжительность занятия не менее двух академических часов. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины. Формы организации студентов на практических занятиях: фронтальная, групповая и индивидуальная. На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются в процессе обучения. Обучающиеся во всех учебных отделениях, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по дисциплине. Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него обучающийся не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации и группы здоровья.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| зачет     | <p>Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку "удовлетворительно" и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований. Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка (зачет) выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то обучающемуся засчитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке. Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.</p> |

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

#### **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в

альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Русский язык и литература".

*Приложение №1  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1. В.ДВ.04.04 - Элективные дисциплины (модули) по  
физической культуре и спорту (Лыжная подготовка)*

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Елабужский институт (филиал)

**Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)  
Б1. В.ДВ.04.04 - Элективные дисциплины (модули) по  
физической культуре и спорту (Лыжная подготовка)**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Русский язык и литература

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
- 4.1. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**
- 4.1.1. Тестирование физической подготовки
- 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
- 4.1.1.2. Критерии оценивания
- 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
- 4.2. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 4.2.1. Зачет
- 4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
- 4.2.1.2. Критерии оценивания
- 4.2.1.3. Оценочные средства

## 1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

| Код и наименование компетенции                                                                                                                  | Проверяемые результаты для данной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК - 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- социально-биологические основы физической культуры;</li> <li>- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                           | <b>Текущий контроль:</b><br>Тестирование физической подготовки: Тема 1; Тема 2; Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6.<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>Зачет |
|                                                                                                                                                 | Уметь <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике знания и умения, полученные на занятиях 'Физическая культура';</li> <li>- составлять комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) с учетом цели физкультурно-спортивной тренировки.</li> <li>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</li> </ul> |                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                 | Владеть <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- терминологией, применяемой в физической культуре и различных видах спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                              |

## 2. Критерии оценивания сформированности компетенций

| Компетенция | Зачтено                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             | Не зачтено                                                                                                                                                                          |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Высокий уровень (отлично)<br>(86-100 баллов)                                                                                                                                                     | Средний уровень (хорошо)<br>(71-85 баллов)                                                                                                                                       | Низкий уровень (удовлетворительно)<br>(56-70 баллов)                                                                                                                                                        | Ниже порогового уровня (неудовлетворительно)<br>(0-55 баллов)                                                                                                                       |
| УК - 7      | Логично и четко знает основы физической культуры и здорового образа жизни; социально-биологические основы физической культуры; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Знает основы физической культуры и здорового образа жизни; социально-биологические основы физической культуры; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Испытывает затруднения в знаниях основы физической культуры и здорового образа жизни; социально-биологические основы физической культуры; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Не знает основы физической культуры и здорового образа жизни; социально-биологические основы физической культуры; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
|             | Логично и четко умеет применять на практике знания и                                                                                                                                             | Умеет применять на практике знания и умения, полученные на                                                                                                                       | Испытывает затруднения в умениях применять на практике                                                                                                                                                      | Не умеет применять на практике знания и умения, полученные на                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| умения, полученные на занятиях «Физическая культура»; составлять комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) с учетом цели физкультурно-спортивной тренировки.                               | занятиях «Физическая культура»; составлять комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) с учетом цели физкультурно-спортивной тренировки.                                      | знания и умения, полученные на занятиях «Физическая культура»; составлять комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) с учетом цели физкультурно-спортивной тренировки.                                  | занятиях «Физическая культура»; составлять комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) с учетом цели физкультурно-спортивной тренировки.                                        |
| Логично и четко владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; терминологией, применяемой в физической культуре и различных видах спорта. | Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; терминологией, применяемой в физической культуре и различных видах спорта.. | Испытывает затруднения во владении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; терминологией, применяемой в физической культуре и различных видах спорта.. | Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; терминологией, применяемой в физической культуре и различных видах спорта. |

### 3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

2, 3, 4, 5, 6, 7 семестр:

Текущий контроль:

1. Тестирование физической подготовки (Тема 1, 2, 3, 4, 5, 6) – 50 баллов

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по баллам.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой общую сумму баллов полученные за тесты по физической подготовке.

Промежуточная аттестация – зачет

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке

Оцениваются умение правильно выполнять контрольные тесты в соответствии с нормативами. Студент на свой выбор может выбрать 5 тестов. За каждый норматив, возможно, получить до 10 баллов.

Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий (нормативов).

Виды оценок:

Для зачета:

Зачтено (56-100 баллов).

Не зачтено (0-55 баллов).

### 4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

#### 4.1. Оценочные средства текущего контроля

##### 4.1.1. Тестирование физической подготовки

#### **4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Тестирование физической подготовки проводится на практических занятиях. Обучающиеся должны быть допущены по медицинским показаниям к сдаче нормативов и не иметь острых или хронических заболеваний в период тестирования физической подготовки.

Оценивается уровень физической подготовленности по гендерному признаку, а также правильность выполнения упражнения в техническом плане.

#### **4.1.1.2. Критерии оценивания**

**Оценка «отлично» (10 баллов) ставится, если обучающийся:**

Полное выполнение контрольных нормативов на отметку «Отлично». Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «хорошо» (8 баллов) ставится, если обучающийся:**

Выполнение контрольных нормативов на отметку «Хорошо». Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «удовлетворительно» (6 баллов) ставится, если обучающийся:**

Выполнение контрольных нормативов на отметку «Удовлетворительно». Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «неудовлетворительно» (0 баллов) ставится, если обучающийся:**

Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

| Контрольные тесты                                                         | Критерии оценивания |                   |                   |                      |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|----------------------|
|                                                                           | Отлично<br>10 балл. | Хорошо<br>8 балла | Удовл.<br>6 балл. | Неудовл.<br>0 баллов |
| <b>ЮНОШИ</b>                                                              |                     |                   |                   |                      |
| 1. 12-минутный бег (км)                                                   | 3км                 | 2,75км            | 2,5км             | >2,49км              |
| 2. Челночный бег (6х9м), (сек)                                            | 13 сек              | 14 сек            | 15 сек            | <15,1 сек            |
| 3. Ускорение 20м с высокого старта (сек)                                  | 3 сек               | 3,3 сек           | 3,5 сек           | < 3,6сек             |
| 4. Прыжок в длину с места (см)                                            | 240                 | 225               | 210               | > 209                |
| 5. Наклон вперед на прямых ногах (см)                                     | 12                  | 8                 | 5                 | > 4                  |
| 6. Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге)         | 8                   | 6                 | 5                 | > 4                  |
| 7. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)                       | 12                  | 10                | 8                 | >7                   |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).             | 15                  | 12                | 9                 | >8                   |
| 9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). | 48                  | 37                | 33                | >32                  |
| 10. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики                  | 3<br>комплекса      | 2<br>комплекса    | 1<br>комплек<br>с | 0                    |
| 11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой             | 3<br>комплекса      | 2<br>комплекса    | 1<br>комплек<br>с | 0                    |
| 12. Производственная гимнастика (комплекс упражнений)                     | 3<br>комплекса      | 2<br>комплекса    | 1<br>комплек<br>с | 0                    |
| <b>ДЕВУШКИ</b>                                                            |                     |                   |                   |                      |
| 1. 12-минутный бег (км)                                                   | 2,5км               | 2,25км            | 2км               | >1,99км              |
| 2. Челночный бег (6х9м), (сек)                                            | 14 сек              | 15 сек            | 16 сек            | <16,1 сек            |
| 3. Ускорение 20м с высокого старта (сек)                                  | 4 сек               | 4,3 сек           | 4,5 сек           | < 4,6 сек            |
| 4. Прыжок в длину с места (см)                                            | 190                 | 180               | 170               | > 169                |
| 5. Наклон вперед на прямых ногах (см)                                     | 15                  | 12                | 8                 | > 7                  |
| 6. Приседание на одной ноге с опорой о стену                              | 10                  | 8                 | 6                 | > 5                  |

|                                                                           |                |                |               |     |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------|-----|
| (кол-во раз).                                                             |                |                |               |     |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз).                       | 12             | 10             | 8             | > 7 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).           | 12             | 10             | 8             | > 7 |
| 9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). | 43             | 35             | 32            | >31 |
| 10. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики                  | 3<br>комплекса | 2<br>комплекса | 1<br>комплекс | 0   |
| 11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой             | 3<br>комплекса | 2<br>комплекса | 1<br>комплекс | 0   |
| 12. Производственная гимнастика (комплекс упражнений)                     | 3<br>комплекса | 2<br>комплекса | 1<br>комплекс | 0   |

#### 4.1.1.3. Содержание оценочного средства

##### Формулировка задания

##### Сдача промежуточных нормативов по общей физической подготовке

- 12-минутный бег (км)
- Челночный бег (6х9м), (сек)
- Ускорение 20м с высокого старта (сек)
- Прыжок в длину с места (см)
- Наклон вперед на прямых ногах (см)
- Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге)
- Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
- Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз).
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).
- Составление комплекса упражнений утренней гимнастики.
- Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой.
- Производственная гимнастика (комплекс упражнений).

#### 4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

##### 4.2.1. Зачет

##### 4.2.1.1. Порядок проведения.

В каждом семестре (2, 3, 4, 5, 6, 7) по дисциплине предусмотрен зачет. Зачет проходит в форме сдачи контрольных нормативов. Студент самостоятельно выбирает 5 тестов по физической подготовке и сдает зачет.

##### 4.2.1.2. Критерии оценивания.

##### Оценка «зачтено» ставится, если обучающийся:

Студент получает зачет, если получил в сумме за текущий контроль и за зачет от 56 до 100 баллов.

##### Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся:

Студент получает не зачет, если получил в сумме за текущий контроль и за зачет от 0 до 55 баллов.

##### 4.2.1.3. Оценочные средства.

##### Формулировки заданий

| Контрольные тесты | Критерии оценивания |                   |                   |                     |
|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
|                   | Отлично<br>10 балл. | Хорошо<br>8 балл. | Удовл.<br>6 балл. | Неудовл.<br>0 балл. |
| ЮНОШИ             |                     |                   |                   |                     |

|         |                                                                  |                |       |       |        |        |
|---------|------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|--------|--------|
| 1.      | Наклон вперед на прямых ногах (см).                              | 12             | 8     | 5     | > 4    |        |
| 2.      | Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге).  | 15             | 12    | 8     | > 7    |        |
| 3.      | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).                | 12             | 10    | 8     | > 7    |        |
| 4.      | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)        | 15             | 12    | 9     | > 8    |        |
| 5.      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). | 48             | 37    | 33    | >32    |        |
| 6.      | Прыжок в длину с места (см)                                      | 240            | 225   | 210   | > 209  |        |
| 7.      | Челночный бег 3x10 (сек)                                         | 7.5            | 8.00  | 8.5   | < 8.6  |        |
| 8.      | Бег (на выбор 1)                                                 | на 30 м (сек)  | 4.3   | 4.6   | 4.8    | <4.9   |
|         |                                                                  | на 60 м (сек)  | 7.9   | 8.6   | 9.0    | <9.1   |
|         |                                                                  | на 100 м (сек) | 13.1  | 14.1  | 14.4   | <14.5  |
| 9.      | Бег 3000 м. (мин)                                                | 12.00          | 13.40 | 14.30 | <14.31 |        |
| ДЕВУШКИ |                                                                  |                |       |       |        |        |
| 1.      | Наклон вперед на прямых ногах (см).                              | 15             | 12    | 8     | > 7    |        |
| 2.      | Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге).  | 10             | 8     | 6     | > 5    |        |
| 3.      | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).                | 12             | 10    | 8     | > 7    |        |
| 4.      | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)        | 12             | 10    | 8     | > 7    |        |
| 5.      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). | 43             | 35    | 32    | >31    |        |
| 6.      | Прыжок в длину с места (см)                                      | 190            | 180   | 170   | > 169  |        |
| 7.      | Челночный бег 3x10 (сек)                                         | 9.00           | 9.5   | 10.0  | < 10.1 |        |
| 8.      | Бег (на выбор 1)                                                 | на 30 м (сек)  | 5.1   | 5.7   | 5.9    | <6.0   |
|         |                                                                  | на 60 м (сек)  | 9.6   | 10.5  | 10.9   | <11.0  |
|         |                                                                  | на 100 м (сек) | 16,4  | 17,4  | 17,8   | < 17.9 |
| 9.      | Бег 2000 м (мин)                                                 | 10.50          | 12.30 | 13.10 | <13.11 |        |

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Русский язык и литература

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

**Литература:**

1. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> - Режим редактирования по подписке.
2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировок: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> - Режим редактирования по подписке.
3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339> - Режим редактирования по подписке.
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> - Режим редактирования по подписке.
5. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> - Режим редактирования по подписке.
6. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериги Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/978650> - Режим редактирования по подписке.
7. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116> - Режим редактирования по подписке.
8. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/967799> - Режим редактирования по подписке.

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая  
перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Русский язык и литература

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

1. Office Professional Plus 2010,
2. Kaspersky Endpoint Security для Windows.
3. Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM»
4. Электронная библиотечная система Издательства «Лань»
5. Электронная библиотечная система «Консультант студента»