Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 18.02.2026 14:01:31
Уникальный программный ключ:
48505f11ec15acaa386f5219d3113d727fefda78

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

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
образовательной деятельности
_____ С.Ю. Бахвалов
«_____» _____ 2025 г.
МП

Программа дисциплины

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Пауэрлифтинг)

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки: Русский язык, родной (татарский) язык и литература

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

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, кандидат педагогических наук Разживин О.А. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, отделение психологии и педагогики), olegrazzhivin@yandex.ru

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

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

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.3	Владеть навыками поддержки уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен уметь:
применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Должен владеть: навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.04.05 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Русский язык, родной (татарский) язык и литература)" и относится к части, формируемая участниками образовательных отношений.
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	Семес	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)	Самостоятельная работа

		тр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Пауэрлифтинг	2	0	54	0	0
2.	Тема 2. Пауэрлифтинг	3	0	54	0	0
3.	Тема 3. Пауэрлифтинг	4	0	54	0	0
4.	Тема 4. Пауэрлифтинг	5	0	54	0	0
5.	Тема 5. Пауэрлифтинг	6	0	54	0	0
6.	Тема 6. Пауэрлифтинг	7	0	58	0	0
	Итого 328 часов		0	328	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Пауэрлифтинг

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга. Тестирование физической подготовки.

Тема 2. Пауэрлифтинг

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга. Тестирование физической подготовки.

Тема 3. Пауэрлифтинг

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга. Тестирование физической подготовки.

Тема 4. Пауэрлифтинг

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга. Тестирование физической подготовки.

Тема 5. Пауэрлифтинг

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга. Тестирование физической подготовки.

Тема 6. Пауэрлифтинг

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на

спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга. Тестирование физической подготовки.

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

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года № 245)

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

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 0,5 экземпляра каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы 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)

Журнал: Теория и практика физической культуры:http://teoriya.ru/ru

Журнал: Вестник педагогики физической культуры и спорта:http://www.ped-vestnik.ru/

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:https://www.gto.ru/

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

Вид работ	Методические рекомендации
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, 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.
зачет	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 физический 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.

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)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации. .
Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Гантели 2 шт.

Велотренажер 2 шт. Штанга 3 шт. Универсальный тренажер 1 шт. Беговая дорожка 1 шт. «Римский стул» для пресса 2 шт. 1 пара стоек.диски тяжелоатлетические 2 шт. Скамья универсальная 1 шт. Эллиптический тренажер 1 шт. 3 резиновых коврика. 1 гимнастическая стенка. (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89 ауд. 1 Тренажерный зал).

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, родной (татарский) язык и литература ".

Приложение №1
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.04.05Элективные дисциплины (модули) по физической культуре
(Пауэрлифтинг)

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.04.05 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре
(Пауэрлифтинг)

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки: Русский язык, родной (татарский) язык и литература
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

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	Индикаторы достижения компетенций	Результаты достижения компетенций	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.3. Владеть навыками поддержки уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет: применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Текущий контроль:** Тестирование физической подготовки: Тема 1; Тема 2; Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6. **Промежуточная аттестация:** Зачет

2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (86-100 баллов)	**Средний уровень (71-85 баллов)**	**Низкий уровень (56-70 баллов)**	**Ниже порогового уровня (0-55 баллов)**
УК-7	Умеет самостоятельно применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует умение применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Испытывает затруднения в умении применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не умеет применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Логично и четко демонстрирует владение навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует владение навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Испытывает затруднения во владении навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не владеет навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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			
	10 балл.	**8 балла**	**6 балл.**	**0 баллов**
ЮНОШИ				
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 для пауэрлифтеров	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой для пауэрлифтеров	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
12. Производственная гимнастика для пауэрлифтеров (комплекс упражнений)	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
13. Силовое троеборье (жим штанги лежа)	120% от своего веса	100% от своего веса	90% от своего веса	> 89%
14. Силовое троеборье (приседания со штангой на спине)	100% от своего веса	90% от своего веса	80% от своего веса	> 79%
15. Силовое троеборье (становая тяга)	120% от своего веса	100% от своего веса	90% от своего веса	> 89%
ДЕВУШКИ				
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 (кол-во раз).	10	8	6	> 5
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 для пауэрлифтеров	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой для пауэрлифтеров	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
12. Производственная гимнастика для пауэрлифтеров (комплекс упражнений)	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0

13. Силовое троеборье (жим штанги лежа)	80% от своего веса	65% от своего веса	50% от своего веса	> 49%
14. Силовое троеборье (приседания со штангой на спине)	80% от своего веса	65% от своего веса	50% от своего веса	> 49%
15. Силовое троеборье (становая тяга)	80% от своего веса	65% от своего веса	50% от своего веса	> 49%

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

Сдача промежуточных нормативов по общей физической подготовке

1. 12-минутный бег (км)
2. Челночный бег (6х9м), (сек)
3. Ускорение 20м с высокого старта (сек)
4. Прыжок в длину с места (см)
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)
6. Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге)
7. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз).
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).
12. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для пауэрлифтеров.
13. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой для пауэрлифтеров..
14. Производственная гимнастика для пауэрлифтеров (комплекс упражнений).
15. Силовое троеборье (жим штанги лежа)
16. Силовое троеборье (приседания со штангой на спине)
17. Силовое троеборье (становая тяга)

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**			
	10 балл.	**8 балл.**	**6 балл.**	**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 3х10 (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 3х10 (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

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.04.05 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре (Пауэрлифтинг)

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки: Русский язык, родной (татарский) язык и литература
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] :учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=443255 (дата обращения: 07.02.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=180800 (дата обращения: 07.02.2025). – Режим доступа: по подписке.
3. Чертов Н. В.Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- ULR: http://znanium.com/bookread2.php?book=551007 (дата обращения: 07.02.2025). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:http://znanium.com/bookread2.php?book=507251 (дата обращения: 07.02.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html (дата обращения: 07.02.2025). – Режим доступа: по подписке.
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).- URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=465872 (дата обращения: 07.02.2025). – Режим доступа: по подписке.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.04.05 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре (Пауэрлифтинг)

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, родной (татарский) язык и литература
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:
Office Professional Plus 2010,
Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.