Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 26.02.2026 11:29:32
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
Директор
Елабужского института КФУ
_____Е.Е. Мерзон
"24" 02 20 22 г.

Программа дисциплины (модуля)
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Гимнастика)

Направление подготовки/специальность: *45.03.02 Лингвистика*
Направленность (профиль) подготовки: *«Перевод и переводоведение (Английский язык, немецкий язык)»*
Квалификация выпускника: *бакалавр*
Форма обучения: *очное*
Язык обучения: *русский*
Год начала обучения по образовательной программе: *2022*

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, факультет психологии и педагогики), fithop.ru@gmail.com ; доцент, к.н. Петров Р.Е. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), REPetrov@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:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1.	Знать анатомо-физиологические особенности организма; принципы планирования оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности
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 знать:

анатомо-физиологические особенности организма; принципы планирования оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Должен уметь:

поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Должен владеть:

навыками поддержки уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.01.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 45.03.02 "Лингвистика (Перевод и переводоведение (Английский язык, немецкий язык))" 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 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 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. Гимнастика: техника безопасности	2	0	2	0	0
2.	Тема 2. Гимнастика	2	0	52	0	0
3.	Тема 3. Гимнастика: техника безопасности	3	0	2	0	0
4.	Тема 4. Гимнастика	3	0	52	0	0
5.	Тема 5. Гимнастика: техника безопасности	4	0	2	0	0
6.	Тема 6. Гимнастика	4	0	52	0	0
7.	Тема 7. Гимнастика: техника безопасности	5	0	2	0	0
8.	Тема 8. Гимнастика	5	0	52	0	0
9.	Тема 9. Гимнастика: техника безопасности	6	0	2	0	0
10.	Тема 10. Гимнастика	6	0	52	0	0
11.	Тема 11. Гимнастика: техника безопасности	7	0	2	0	0
12.	Тема 12. Гимнастика	7	0	56	0	0
	Итого		0	328	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Гимнастика: техника безопасности

Техника безопасности травматизма на занятиях по гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Техника безопасности травматизма на снарядах (брусья, гимнастическая стенка, перекладина, скамейки). Профилактика травматизма на снарядах (брусья, гимнастическая стенка, перекладина, скамейки).

Тема 2. Гимнастика

Основы общефизической подготовки. Специальная подготовка. Обучение оздоровительным элементам современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг). Обучение оздоровительным элементам современных разновидностей гимнастических упражнений (пилатес). Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы специальной физической подготовки. Средства атлетической гимнастки для развития силы. Средства атлетической гимнастки для развития быстроты. Средства атлетической гимнастки для развития общей и силовой выносливости. Средства атлетической гимнастки для развития ловкости и координационных способностей. Основы производственной гимнастики. Базовые принципы составления комплексов упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Тестирование физической подготовки.

Тема 3. Гимнастика: техника безопасности

Техника безопасности травматизма на занятиях по гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Техника безопасности травматизма на снарядах (брусья, гимнастическая стенка, перекладина, скамейки). Профилактика травматизма на снарядах (брусья, гимнастическая стенка, перекладина, скамейки).

Тема 4. Гимнастика

Основы общефизической подготовки. Специальная подготовка. Обучение оздоровительным элементам современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг). Обучение оздоровительным элементам современных разновидностей гимнастических упражнений (пилатес). Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы специальной физической подготовки. Средства атлетической гимнастки для развития силы. Средства атлетической гимнастки для развития быстроты. Средства атлетической гимнастки для развития общей и силовой выносливости. Средства атлетической гимнастки для развития ловкости и координационных способностей. Основы производственной гимнастики. Базовые принципы составления комплексов упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Тестирование физической подготовки.

Тема 5. Гимнастика: техника безопасности

Техника безопасности травматизма на занятиях по гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Техника безопасности травматизма на снарядах (брусья, гимнастическая стенка, перекладина, скамейки). Профилактика травматизма на снарядах (брусья, гимнастическая стенка, перекладина, скамейки).

Тема 6. Гимнастика

Основы общефизической подготовки. Специальная подготовка. Обучение оздоровительным элементам современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг). Обучение оздоровительным элементам современных разновидностей гимнастических упражнений (пилатес). Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы специальной физической подготовки. Средства атлетической гимнастки для развития силы. Средства атлетической гимнастки для развития быстроты. Средства атлетической гимнастки для развития общей и силовой выносливости. Средства атлетической гимнастки для развития ловкости и координационных способностей. Основы производственной гимнастики. Базовые принципы составления комплексов упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Тестирование физической подготовки.

Тема 7. Гимнастика: техника безопасности

Техника безопасности травматизма на занятиях по гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Техника безопасности травматизма на снарядах (брусья, гимнастическая стенка, перекладина, скамейки). Профилактика травматизма на снарядах (брусья, гимнастическая стенка, перекладина, скамейки).

Тема 8. Гимнастика

Основы общефизической подготовки. Специальная подготовка. Обучение оздоровительным элементам современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг). Обучение оздоровительным элементам современных разновидностей гимнастических упражнений (пилатес). Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы специальной физической подготовки. Средства атлетической гимнастки для развития силы. Средства атлетической гимнастки для развития быстроты. Средства атлетической гимнастки для развития общей и силовой выносливости. Средства атлетической гимнастки для развития ловкости и координационных способностей. Основы производственной гимнастики. Базовые принципы составления комплексов упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Тестирование физической подготовки.

Тема 9. Гимнастика: техника безопасности

Техника безопасности травматизма на занятиях по гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Техника безопасности травматизма на снарядах (брусья, гимнастическая стенка, перекладина, скамейки). Профилактика травматизма на снарядах (брусья, гимнастическая стенка, перекладина, скамейки).

Тема 10. Гимнастика

Основы общефизической подготовки. Специальная подготовка. Обучение оздоровительным элементам современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг). Обучение оздоровительным элементам современных разновидностей гимнастических упражнений (пилатес). Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы специальной физической подготовки. Средства атлетической гимнастки для развития силы. Средства атлетической гимнастки для развития быстроты. Средства атлетической гимнастки для развития общей и силовой выносливости. Средства атлетической гимнастки для развития ловкости и координационных способностей. Основы производственной гимнастики. Базовые принципы составления комплексов упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Тестирование физической подготовки.

Тема 11. Гимнастика: техника безопасности

Техника безопасности травматизма на занятиях по гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Техника безопасности травматизма на снарядах (брусья, гимнастическая стенка, перекладина, скамейки). Профилактика травматизма на снарядах (брусья, гимнастическая стенка, перекладина, скамейки).

Тема 12. Гимнастика

Основы общефизической подготовки. Специальная подготовка. Обучение оздоровительным элементам современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг). Обучение оздоровительным элементам современных разновидностей гимнастических упражнений (пилатес). Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы специальной физической подготовки. Средства атлетической гимнастки для развития силы. Средства атлетической гимнастки для развития быстроты. Средства атлетической гимнастки для развития общей и силовой выносливости. Средства атлетической гимнастки для развития ловкости и координационных способностей. Основы производственной гимнастики. Базовые принципы составления комплексов упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. 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 ЕИ 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 ЕИ КФУ.

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

Студенческая электронная библиотека "Консультант студента" - http://www.studentlibrary.ru/

Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ" - https://e.lanbook.com/

Университетская библиотека online - https://biblioclub.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.

Вид работ	Методические рекомендации
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) 14 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Скамейки гимнастические 5 шт. Гимнастические лестницы 6 шт. Перекладина 1 шт. Брусья 1 шт. Гимнастический козел 1 шт. Гимнастический конь 2 шт. Спортивный мат 11 шт. 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89 ауд. 8 Гимнастический 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 45.03.02 "Лингвистика" и профилю подготовки "Перевод и переводоведение (Английский язык, немецкий язык)".

Приложение №1
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.01.01 Гимнастика

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.01.01 Гимнастика

Направление подготовки: 45.03.02 - Лингвистика
Профиль подготовки: Перевод и переводоведение (Английский язык, немецкий язык)
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2022

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 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 анатомо-физиологические особенности организма; принципы планирования оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть навыками поддержки уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Текущий контроль:** Тестирование физической подготовки: Тема 1; Тема 2; Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6, Тема 7; Тема 8; Тема 9; Тема 10; Тема 11; Тема 12 **Промежуточная аттестация:** Зачет

2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100 баллов)	**Средний уровень (хорошо) (71-85 баллов)**	**Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70 баллов)**	**Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (0-55 баллов)**
УК-7	Знает анатомо-физиологические особенности структуры, развития и становления функций различных органов и систем организма; принципы планирования оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности	Знает анатомо-физиологические особенности организма, закономерности индивидуального развития организма; принципы планирования оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности	Знает анатомо-физиологические особенности организма; основные принципы планирования оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности	Не знает анатомо-физиологические особенности структуры, развития и становления функций различных органов и систем организма; принципы планирования оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности
	Умеет применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни	Умеет применять средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья	Не умеет применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Владеет навыками по сохранения и укрепления здоровья для обеспечения	Владеет навыками сохранения и укрепления здоровья для обеспечения	Владеет техникой выполнения физических упражнений для	Не владеет навыками по сохранения и укрепления здоровья для обеспечения

	полноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной деятельности	сохранения здоровья	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 2, 4, 6, 8, 10, 12) – 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

Баллы	Критерии
10	Полное выполнение контрольных нормативов на отметку «Отлично». Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.
8	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.
6	Выполнение контрольных нормативов на отметку «Удовлетворительно». Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.
0	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Контрольные тесты	**Критерии оценивания**			
	Отлично 10 балл.	**Хорошо 8 балла**	**Удовл. 6 балл.**	**Неудовл. 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	8	6	5	> 4

каждой ноге)				
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 (кол-во комплексов)	3	2	1	0
11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой (кол-во комплексов)	3	2	1	0
12. Производственная гимнастика: комплекс упражнений (кол-во комплексов)	3	2	1	0
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 (кол-во комплексов)	3	2	1	0
11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой (кол-во комплексов)	3	2	1	0
12. Производственная гимнастика: комплекс упражнений (кол-во комплексов)	3	2	1	0

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.
13. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой.
14. Производственная гимнастика (комплекс упражнений).

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет

4.2.1.1. Порядок проведения.

В каждом семестре (1, 2, 3, 4, 5, 6) 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 10 балл.	**Хорошо 8 балл.**	**Удовл. 6 балл.**	**Неудовл. 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.01.01 Гимнастика

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 45.03.02 - Лингвистика

Профиль подготовки: Перевод и переводоведение (Английский язык, немецкий язык)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

Основная литература:

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=509590

2. 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

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

Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.

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

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

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.01.01 Гимнастика

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

Направление подготовки: 45.03.02 - Лингвистика

Профиль подготовки: Перевод и переводоведение (Английский язык, немецкий язык)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

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

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.