Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 16.02.2026 15:28:58
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
«__» июня 2023 г.

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

Направление подготовки / специальность: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) подготовки: Психология образования
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очно-заочное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2023

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 Асхамов А.А(кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, отделение психологии и педагогики), AAAshamov@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 основы физической подготовки, необходимой 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 знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни, виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Должен уметь:

- применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Должен владеть:

- навыками по сохранения и укрепления 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.01.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование (Психология образования)" и относится к части, формируемой 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 - 36 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 36 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 292 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	2	0	6	0	54
2.	Тема 2. Гимнастика	3	0	6	0	54
3.	Тема 3. Гимнастика	4	0	6	0	54
4.	Тема 4. Гимнастика	5	0	6	0	54
5.	Тема 5. Гимнастика	6	0	6	0	54
6.	Тема 6. Гимнастика	7	0	6	0	58
	Итого: 328 ч.		0	36	0	292

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Основы общей физической 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 гимнастики для развития силы. Средства атлетической гимнастики для развития быстроты. Средства атлетической гимнастики для развития общей и силовой выносливости. Средства атлетической гимнастики 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 2. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Основы общей физической 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 гимнастики для развития силы. Средства атлетической гимнастики для развития быстроты. Средства атлетической гимнастики для развития общей и силовой выносливости. Средства атлетической гимнастики 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 и профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Основы общей физической 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 гимнастики для развития силы. Средства атлетической гимнастики для развития быстроты. Средства атлетической гимнастики для развития общей и силовой выносливости. Средства атлетической гимнастики 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 4. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Основы общей физической 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 гимнастики для развития силы. Средства атлетической гимнастики для

развития быстроты. Средства атлетической гимнастики для развития общей и силовой выносливости. Средства атлетической гимнастики 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 и профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Основы общей физической 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 гимнастики для развития силы. Средства атлетической гимнастики для развития быстроты. Средства атлетической гимнастики для развития общей и силовой выносливости. Средства атлетической гимнастики 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 6. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Основы общей физической 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 гимнастики для развития силы. Средства атлетической гимнастики для развития быстроты. Средства атлетической гимнастики для развития общей и силовой выносливости. Средства атлетической гимнастики 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)

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 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 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 обучающиеся 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 обучающихся. В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки. В специальное учебное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Обучающиеся, 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. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине (включая обучающихся 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 обучающихся на практических занятиях: фронтальная, групповая и индивидуальная. На практических занятиях обучающиеся 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:

Учебную аудиторию 8 для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, расположенную по адресу: 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89. Гимнастический зал. 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.

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 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" и профилю подготовки "Психология образования".

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (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 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Гимнастика)

Направление подготовки: 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки: Психология образования
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очно-заочное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2023

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	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической культуры и здорового образа жизни, виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Текущий контроль:** Тестирование физической подготовки: Тема 1. Гимнастика; Тема 2. Гимнастика; Тема 3. Гимнастика; Тема 4. Гимнастика; Тема 5. Гимнастика; Тема 6. Гимнастика. **Промежуточная аттестация:** Зачет
	УК-7.2 Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Умеет применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
	УК-7.3 Владеть навыками поддержки уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками по сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

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 основы физической культуры и здорового образа жизни, виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической культуры и здорового образа жизни, виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает незначительные ошибки	Знает фрагментарно основы физической культуры и здорового образа жизни, виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не знает основы физической культуры и здорового образа жизни, виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

	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. Тестирование проводится в пяти испытаниях. Максимальный балл за каждое испытание – 10. В сумме – 50 баллов максимально может набрать студент за пять испытаний.

4.1.1.2. Критерии оценивания

9-10 баллов ставится, если обучающийся:

Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.

7-8 баллов ставится, если обучающийся:

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

4-6 баллов ставится, если обучающийся:

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

0 -2 балла 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	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой по гимнастике	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
12. Производственная гимнастика (комплекс упражнений по гимнастике)	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
13. Комбинация по акробатике	Выполнено без ошибок	Выполнено от 1 до 2 техническими ошибками	Выполнено от 3 до 4 техническими ошибками	Выполнено от 5 и больше техническими ошибками
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	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой по гимнастике	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
12. Производственная гимнастика (комплекс упражнений по гимнастике)	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
13. Комбинация по акробатике	Выполнено без ошибок	Выполнено от 1 до 2 техниче	Выполнено от 3 до 4 технич	Выполнено от 5 и больше

		скими ошибками	ескими ошибками	техническими ошибками

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 по гимнастике.
14. Производственная гимнастика (комплекс упражнений по гимнастике).

1 комбинация по акробатике для девушек

И. п.-основная стойка

1-шаг вперед правой (левой), равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)

2 -упор присев, кувырок вперед в упор присев с крестно-поворот кругом в упоре присев.

3-перекат назад стойка на лопатках без помощи рук (держать).

4-перекат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны (держать), сед захватом (держать).

5-лечь на спину, руки вверх, согнуть руки и ноги – мост (держать).

6-лечь на спину руки вверх, перевернутся на живот, прогнуться (держать), упор лежа на бедрах (держать), упор присев,

7- прыжок вверх прогнувшись

И.п. основная стойка.

2 комбинация по акробатике для девушек

И.п.-основная стойка

1-старт пловца (держать), длинный кувырок вперед.

2- шаг вперед правой (левой), равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать), приставить ногу с крестно, поворот кругом.

3-перекат назад , кувырок назад согнувшись ноги врозь, руки стороны (держать)

4-выпрямится руки в стороны (ножницы), (козлик).

5-мост (держать), поворот в упор присев.

6-кувырок вперед согнувшись, сед углом, руки в стороны (держать).

7- в упор присев, кувырок вперед, прыжок поворот 360

И.П. основная стойка

3 комбинация по акробатике для девушек

И.п.-основная стойка

1-боковое равновесие (держать), приставить ногу с крестно, поворот кругом.

2- перекат назад, коснутся прямыми ногами до головы (держать), стойка на лопатках с помощью рук (держать), сед с наклоном вперед (держать).

3-упор лежа спиной(держать), упор лежа, упор присев.

4- стойка на голове (держать), в упор присев.

5-2 кувырка назад с приземлением на одно колено (правой и левой)

6-встать, колесо.

7- прыжок с поворотом 180

И.П. основная стойка

1 комбинация по акробатике для юношей

1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперёд прыжком в упор присев
2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом
4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперёд и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с

2 комбинация по акробатике для юношей

1. Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперёд
2. Силой стойка на голове и руках
3. Опускание в упор присев, кувырок назад через стойку на руках

3 комбинация по акробатике для юношей

1. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком вперёд
2. Кувырок вперёд в упор присев
3. Силой стойка на голове и руках
4. Опускаясь в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись
5. Выпрямляясь шагом одной и махом другой, переворот в сторону

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.

Баллы в интервале 28-50 ставятся, если обучающийся:

- продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- продемонстрировал знание видов физических упражнений дляобеспечения полноценнойсоциальной и профессиональнойдеятельности;
- продемонстрировал умение применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни;
- продемонстрировал владение навыками сохранения и укрепления здоровья.

Баллы в интервале 0-27 ставятся, если обучающийся:

- не продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности знает фрагментарно;
- не умеет применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни;
- не сформированы навыки сохранения и укрепления здоровья.

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.01.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Гимнастика)

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки: Психология образования
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очно-заочное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2023

Литература:

1. 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 доступа: по подписке.

2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго 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 доступа: по подписке.

3. 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 доступа: по подписке.

4. 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 доступа: по подписке.

5. 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 доступа: по подписке.

6. 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 доступа: по подписке

7.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 доступа: по подписке.

8. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / ХуббиевШ.З., Лукина С. - СПб: СПбГУ, 2018. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1000483. - Режим доступа: по подписке.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Гимнастика)

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

Направление подготовки: 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки: Психология образования
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очно-заочное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2023

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»