

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.07.2026 09:01:14
Уникальный программный ключ:
48505f11ec15ac578c66531947415472766478

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



Е.Ю. Бахвалов

2026 г.

МП

Программа дисциплины (модуля)

*Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
(Лыжная подготовка)*

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психология образования

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: - 2026

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) старший преподаватель, б/с Бекмансуров Р.Х. (Высшая школа педагогики и филологии / кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности), RNBekmansurov@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; основные 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:

- 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 сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в «Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений в Б1.В.ДВ.05 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» основной профессиональной образовательной программы 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование (Психология образования)" и относится к дисциплинам по выбору.

Осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах в 2, 3, 4, 5, 6, 8 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 - 268 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 24 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 8 семестре.

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

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

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Лыжная подготовка	2	0	6	0	44
2.	Тема 2. Лыжная подготовка	3	0	6	0	44
3.	Тема 3. Лыжная подготовка	4	0	6	0	44
4.	Тема 4. Лыжная подготовка	5	0	6	0	44
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	6	0	6	0	44
6.	Тема 6. Лыжная подготовка	8	0	6	0	44
	Итого 328 часов	контроль 24 ч.	0	36	0	268

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Лыжная подготовка

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

Тема 2. Лыжная подготовка

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

Тема 3. Лыжная подготовка

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

Тема 4. Лыжная подготовка

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

Тема 5. Лыжная подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной

местности в равномерном темпе. Имитация лыжных ходов с палками. Ходьба с палками. Бег с палками. Имитация лыжных ходов с палками. Беговая подготовка. Правила соревнований по лыжным гонкам. Тестирование физической подготовки

Тема 6. Лыжная подготовка

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

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

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 0,25 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 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.
самостоятельная работа	При самостоятельной работе над изучаемым материалом обучающимся следует работать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к занятию включает 2 этапа: 1й - организационный; 2й - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе слушатель планирует свою самостоятельную работу, которая включает: - уяснение задания на самостоятельную работу; - подбор рекомендованной литературы; - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку слушателя к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы.
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 физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям

	физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка (зачет) выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то обучающемуся засчитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке. Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.
--	--

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:

1. Учебную аудиторию 5 для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, расположенную по адресу: 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89. Игровой зал. Комплект мебели (посадочных мест) 25 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Спортивное оборудование: ворота (2), корзины баскетбольные (4), волейбольная сетка, шведские стенки (6), маты (4), вешалка, теннисная сетка, перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки.
2. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Блочная модульная лыжная база с мебелью, инвентарем и оборудованием, расположенное по адресу: 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89. Лыжи с ботинками и палками - 100 пар. Снегоход для подготовки лыжной трассы. Раздевалки - мужская - на 30 мест, женская - на 30 мест, Душевые- мужская, женская (одноместные), тренерские на 4 посадочных места. Стенд для подготовки лыж.

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 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование (Психология образования)"

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.05.04 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре
(Лыжная подготовка)

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

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
Б1.В.ДВ.05.04 – Элективные дисциплины (модули) по физической культуре
(Лыжная подготовка)

Направление подготовки / специальность: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) подготовки: Психология образования
Квалификация выпускника: Бакалавр
Форма обучения: заочное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2026

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-7.1 Знать анатомо-физиологические особенности организма; основные 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	Знает основы физической культуры и здорового образа жизни, виды физических упражнений 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 (отлично)	Средний уровень (хорошо)	Низкий уровень (удовлетворительно)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно)
УК-7	Знает основы физической культуры и здорового образа жизни, виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знает основы физической культуры и здорового образа жизни, виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знает фрагментарно основы физической культуры и здорового образа жизни, виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Не знает основы физической культуры и здорового образа жизни, виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

	деятельности	деятельности, но допускает незначительные ошибки	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, 8 семестр:

Текущий контроль:

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

Выполнение каждого оценочного средства оценивается: отлично, хорошо, удовлетворительное, неудовлетворительно.

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.

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

Виды оценок:

Для зачета:

Зачтено.

Не зачтено

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» ставится, если обучающийся:

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

Оценка «хорошо» 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» 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» ставится, если обучающийся:

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 20 м 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 лыжников-гонщиков	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой для лыжников-гонщиков	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
12. Производственная гимнастика для лыжников-гонщиков (комплекс упражнений)	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0

13. Бег на 3 км по пересеченной местности с палками	13.30мин	15.00мин	17.00мин	17.00мин<
14. Бег на лыжах 5 км	18.00мин	20.00мин	22.00мин	22.00мин<
15. Имитация лыжных ходов в гору	Выполнено без ошибок	Выполнено от 1 до 2 техничeskими ошибками	Выполнено от 3 до 4 техничeskими ошибками	Выполнено от 5 и больше техничeskими 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 для лыжников-гонщиков	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой для лыжников-гонщиков	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
12. Производственная гимнастика для лыжников-гонщиков (комплекс упражнений)	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
13. Бег на 2 км по пересеченной местности с палками	11.30мин	13.00мин	15.00мин	15.00мин<
14. Бег на лыжах 3 км	12.00мин	14.00мин	16.00мин	16.00мин<
15. Имитация лыжных ходов в гору	Выполнено без ошибок	Выполнено от 1 до 2 техничeskими ошибками	Выполнено от 3 до 4 техничeskими ошибками	Выполнено от 5 и больше техничeskими ошибками

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

Сдача промежуточных нормативов по общей физической подготовке

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

15. Бег на 3 км по пересеченной местности с палками
16. Бег на 2 км по пересеченной местности с палками
17. Бег на лыжах 5 км
18. Бег на лыжах 3 км
19. Имитация лыжных ходов в гору

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет

4.2.1.1. Порядок проведения.

В каждом семестре (2, 3, 4, 5, 6, 8) 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:

Обучающийся получает зачет, если сдал не меньше двух нормативов по физической подготовке на выбор в день зачета, а также имеет положительную динамику роста физической подготовленности в период текущего контроля.

Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся:

Обучающийся получает незачет, если и не один контрольный норматив не выполнен. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

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 3x10 (сек)	7.5	8.00	8.5	< 8.6
8.	Бег (на выбор 1)				
	на 30 м (сек)	4.3	4.6	4.8	<4.9
	на 60 м (сек)	7.9	8.6	9.0	<9.1
	на 100 м (сек)	13.1	14.1	14.4	<14.5
9.	Бег 3000 м. (мин)	12.00	13.40	14.30	<14.31
ДЕВУШКИ					
1.	Наклон вперед на прямых ногах (см).	15	12	8	> 7
2.	Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге).	10	8	6	> 5
3.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).	12	10	8	> 7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	10	8	> 7
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).	43	35	32	>31
6.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	> 169

7.	Челночный бег 3x10 (сек)		9.00	9.5	10.0	< 10.1
8.	Бег (на выбор 1)	на 30 м (сек)	5.1	5.7	5.9	<6.0
		на 60 м (сек)	9.6	10.5	10.9	<11.0
		на 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	< 17.9
9.	Бег 2000 м (мин)		10.50	12.30	13.10	<13.11

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки / специальность: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки: Психология образования

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2026

Основная литература

1. Иванова, С. Ю. Циклические виды спорта: лыжная подготовка : учебное пособие / С. Ю. Иванова, Е. В. Сантеева. — Кемерово : КемГУ, 2022. — 180 с. — ISBN 978-5-8353-2913-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/290573> (дата обращения: 02.02.2025). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.
2. Учебно-тренировочные занятия в образовательном пространстве. Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, В. М. Щукин, В. В. Карасев, В. А. Скузоватов. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. — 69 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342710> (дата обращения: 02.02.2025). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.
3. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789> (дата обращения: 02.02.2025). — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

1. Козина, О. П. Элективный курс по ОФП : учебно-методическое пособие к практическим занятиям / О. П. Козина. - Москва : РУТ (МИИТ), 2018. - 46 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896981> (дата обращения: 02.02.2025). — Режим доступа: по подписке.
2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : КНИТУ, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166301> (дата обращения: 02.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Данилова, Н. В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / Н. В. Данилова. — Саранск : МГУ им. Н.П. Огарева, 2022. — 80 с. — ISBN 978-5-7103-4491-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/397784> (дата обращения: 20.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

Направление подготовки / специальность: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки: Психология образования

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2026

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

1. Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM»
2. Электронная библиотечная система Издательства «Лань»
3. Электронная библиотечная система «Консультант студента»