

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 16.02.2026 12:38:09
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

«05» июня 2023 г.
МП

Программа дисциплины (модуля)

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

Направление подготовки/специальность: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки: Общее и дополнительное образование в предметной области «Технология»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

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-7.2	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.3	Владеть навыками поддержки уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен уметь:

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

Должен владеть:

навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В. ДВ.05.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.01 "Педагогическое образование (Общее и дополнительное образование в предметной области «Технология»)" и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах во 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 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, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

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	С е м е с тр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Гимнастика	6	0	6	0	44
2.	Тема 2. Гимнастика	6	0	6	0	44
3.	Тема 3. Гимнастика	6	0	6	0	44
4.	Тема 4. Гимнастика	6	0	6	0	44
5.	Тема 5. Гимнастика	6	0	6	0	44
6.	Тема 6. Гимнастика	6	0	6	0	48
	Итого 328 часов (из них 4 часа контроль)		0	36	0	268

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

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

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

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

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

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

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

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

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

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

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

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

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

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	Для проведения практических занятий по физическому воспитанию студенты распределяются по учебным отделениям. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента. В основном отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальные учебные группы для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения. Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине (включая студентов специальной медицинской группы) занимаются по специальной программе. Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе или на специально оборудованной площадке. Продолжительность занятия не менее двух академических часов. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины. Формы организации студентов на практических занятиях: фронтальная, групповая и индивидуальная. На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются в процессе обучения. Обучающиеся во всех учебных отделениях, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по дисциплине. Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него обучающийся не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации и группы здоровья.
зачет	Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку "удовлетворительно" и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований. Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся,

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

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

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

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

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 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки "Общее и дополнительное образование в предметной области «Технология»".

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.05.01 – Элективные дисциплины (модули) по физической культуре
(Гимнастика)**

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Общее и дополнительное образование в предметной области «Технология»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

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

2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
УК-7	Умеет самостоятельно применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует умение применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Испытывает затруднения в умении применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не умеет применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Логично и четко демонстрирует владение навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения	Демонстрирует владение навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и	Испытывает затруднения во владении навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной	Не владеет навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

	полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности	социальной и профессиональной деятельности	деятельности
--	--	-------------------------------	--	--------------

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

6 семестр:

Текущий контроль:

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

Промежуточная аттестация – зачет

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

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:

Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используемые источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используемые источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.

Контрольные тесты	Критерии оценивания			
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неудовлетв.
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 комплек са	2 комплек са	1 комплекс	0
11.	Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой по гимнастике	3 комплек са	2 комплек са	1 комплекс	0
12.	Производственная гимнастика (комплекс упражнений по гимнастике)	3 комплек са	2 комплек са	1 комплекс	0
13.	Комбинация по акробатике	Выполне но без ошибок	Выполне но от 1 до 2 техничес кими ошибкам и	Выполнен о от 3 до 4 техническ ими ошибками	Выполнено от 5 и больше техническим и 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 комплек са	2 комплек са	1 комплекс	0
11.	Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой по гимнастике	3 комплек са	2 комплек са	1 комплекс	0
12.	Производственная гимнастика (комплекс упражнений по гимнастике)	3 комплек са	2 комплек са	1 комплекс	0
13.	Комбинация по акробатике	Выполне но без ошибок	Выполне но от 1 до 2 техничес кими ошибкам и	Выполнен о от 3 до 4 техническ ими ошибками	Выполнено от 5 и больше техническим и 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 вперед 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 вперед 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 вперед
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 вперед
2. Кувырок вперед 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 6 семестре 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:

выполнил нормативы на среднюю оценку удовлетворительно и выше.

Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся:

выполнил нормативы на среднюю оценку неудовлетворительно

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: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Общее и дополнительное образование в предметной области «Технология»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

Основная литература:

1. Зизикова, С. И. Физкультурные образовательные технологии: учебно-методическое пособие / С. И. Зизикова. — Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2021. — 176 с. — ISBN 978-5-6043222-7-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198674>
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : СФУ, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157654>
3. Физическая культура и спорт: учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва: МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>
4. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183496>
5. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / составители Е. В. Климова [и др.]. — Новосибирск: СГУПС, 2019. — 42 с. — ISBN 978-5-00148-074-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164632>

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

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Общее и дополнительное образование в предметной области «Технология»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

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

1. Microsoft 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»