Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета информатики,
математики и экономики Фомина А.В.
«_9_» _февраля_2023 г.

Рабочая программа модуля

Б1.В.11 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплины (секции) по выбору: Легкая атлетика, Волейбол, Баскетбол, Плавание

Направление подготовки

38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация
Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Уровень образования
специалитет

Квалификация
экономист

Форма обучения
Очная, заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2023

Оглавление

1. Цель модуля 3

2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации 4

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин модуля 4

3.1. Учебно-тематический план.....4

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине модуля 12

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин модуля.....14

5.1. Учебная литература.....14

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин модуля. 15

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 16

6. Иные сведения и (или) материалы.....16

6.1. Тесты на определение уровня физической подготовленности 16

6.2. Примерные практикоориентированнные задания для промежуточной аттестации 18

Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля.....18

6.3. Дневник самоконтроля *(для групп СМГ)*.....20

6.4. Примерные темы индивидуальных заданий для самостоятельной работы студента 22

1. Цель модуля

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (секции) по выбору: Общая физическая подготовка, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание» является формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели, предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
2. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;

В результате освоения дисциплин данного модуля у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета (далее – ОПОП): УК-7.

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплинами модуля	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплинами модуля
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	Умеет: – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – составлять комплексы физических упражнений – проводить отбор здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеет: – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; – основными методиками определения личного уровня физической подготовленности, а также основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО		ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	**328**		**328**
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328		10
Аудиторная работа (всего):	328		10
в том числе:			
лекции			
практические занятия, семинары	328		10
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы /контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся			314
4 Промежуточная аттестация обучающегося - **зачет**			4

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин модуля

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 3 – Учебно-тематический план **заочной** формы обучения **для основной группы обучающихся** *(далее –основная группа)*

Для очной формы обучения

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Секция «Легкая атлетика»					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега	54	54		Письменная работа (далее

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	на короткие и длинные дистанции.				ПР-1)
2.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Эстафетный бег.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Основы техники спортивной ходьбы.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Основы техники прыжков.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Основы техники метаний.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Основы техники бега с препятствиями.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	**328**	**328**		
Секция «Баскетбол»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника владения мячом в баскетболе.	54	54		ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника нападения в баскетболе.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника защиты в баскетболе.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Нарушения в баскетболе.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Тактика нападения в баскетболе.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Тактика защиты в баскетболе.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	**328**	**328**		

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Секция «Волейбол»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещения на площадке, стойки.	54	54		ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника подач.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника прямого нападающего удара.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Техника блокирования в волейболе.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	**328**	**328**		
Секция «Плавание»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника плавания способом вольный стиль.	54	54		ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом кроль.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом баттерфляй	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом брасс.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Прикладное плавание.	58	58		ПР-1

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	**328**	**328**		

Таблица 6 – Учебно-тематический план заочной формы обучения

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Секция «Легкая атлетика»					
1.	1.1. Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	52	2	50	ПР-1
	1.2. Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Эстафетный бег.	52	2	50	ПР-1
	1.3. Общая физическая подготовка. Основы техники спортивной ходьбы.	52	2	50	ПР-1
	1.4. Общая физическая подготовка. Основы техники прыжков.	52	2	50	ПР-1
	1.5. Общая физическая подготовка. Основы техники метаний.	52		50	ПР-1
	1.6. Общая физическая подготовка. Основы техники бега с препятствиями.	64	2	64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	**328**	**10**	**314**	
Секция «Баскетбол»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника вла-	52	2	50	ПР-1

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	дения мячом в баскетболе.				
	Общая физическая подготовка. Техника нападения в баскетболе.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника защиты в баскетболе.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Нарушения в баскетболе.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Тактика нападения в баскетболе.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Тактика защиты в баскетболе.	64		64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	328	10	314	
Секция «Волейбол»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещения на площадке, стойки.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника подач.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника прямого нападающего удара.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника блокирования в волейболе.	52		50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе.	64	2	64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	328	10	314	
Секция «Плавание»					

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника плавания способом вольный стиль.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом кроль.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом баттерфляй	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом брасс.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.	52		50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Прикладное плавание.	64	2	64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	**328**	**10**	**314**	

Таблица 4 – Учебно-тематический план
Очной формы обучения (группа СМГ)

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Семестр 1.					
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	4	4	ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	4	4	ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	4	4	ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	4	4	ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	4	4	ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	2	6	ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	6	2	4	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 1:	**54**	**24**	**30**	
Семестр 2.					
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	6	4	4	ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	4	4	ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	4	4	ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	4	4	ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	4	4	ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	2	6	ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	8	2	4	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 2:	**54**	**24**	**30**	
Семестр 3.					
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	4	4	ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	6	4	4	ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	4	4	ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	4	4	ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	4	4	ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	4	6	ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	8	2	4	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 3:	**54**	**26**	**28**	

[1] УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	Семестр 4.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	4	4	ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	4	4	ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	4	4	ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	4	4	ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	4	4	ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	4	6	ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	6	2	4	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 4:	**54**	**26**	**28**	
	Семестр 5.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	4	4	ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	4	4	ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	4	4	ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	4	4	ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	4	4	ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	4	6	ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	6	2	4	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 5:	**54**	**26**	**28**	
	Семестр 6.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	10	4	4	ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	4	4	ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	4	4	ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	4	4	ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	4	4	ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	4	6	ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	8	2	8	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 6:	**58**	**26**	**32**	
	ВСЕГО:	**328**	**328**		

заочной формы обучения *(группа СМГ)*

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[2] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	47	1	46	ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	46	2	44	ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	46	2	44	ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	45	1	44	ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	47	1	46	ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	47	1	46	ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	50	2	48	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			УО-3
	Итого в семестре 1:	**328**	**10**	**314**	

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине модуля

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплин модуля обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы в семестре. Оценка результатов работы обучающегося в баллах приведена в таблицах 5-6.

Таблица 5 – Оценка результатов учебной работы обучающихся
Очной формы обучения (основная группа)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (27 занятий; обязательное посещение не менее 75% занятий в семестре)	1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение не менее 80% заданий.	20-27
		Выполнение тестов на определение уровня физической подготовленности на практических занятиях (по выбору студента при посещении не менее 75% занятий в семестре)	см. п.6.1	20-25
		Динамика уровня физ. подготовленности	Разница баллов по сравнению с предыдущим семестром	10-25
			1 балл – стабильно высокий результат.	1-3

[2] УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

		Участие в спортивно-массовых мероприятиях *(по желанию студента)*	5 баллов – одно физкультурно-оздоровительное мероприятие; 7 баллов – внутривузовские соревнования; 10 баллов – городские соревнования; 15 – областные соревнования	*5-15*
		Результативность участия в соревнованиях *(по желанию студента)*	III место – 5 баллов II место – 7 баллов I место – 10 баллов	*5-10*
			Итого по текущей работе в семестре:	**51-100**
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51 – 100% по приведенной шкале)
			Итого по промежуточной аттестации:	**10-20**
			Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации	**51 – 100 б.**

заочной формы обучения *(основная группа)*

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (5 занятий)	6 баллов – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 8 баллов – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	30-40
		Выполнение тестов на определение уровня физической подготовленности на практических занятиях (по выбору студента)	см. п.6.1	6-24
		СРС: выполнение индивидуальных заданий (3 задания)	За одно задание: 2 балла – правильно выполнено от 51 до 65% задания 12 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	15-36
			Итого по текущей работе в семестре:	**51 – 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51 – 100% по приведенной шкале)
			Итого по промежуточной аттестации:	**10-20**
			Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации :	**51 – 100 б.**

Таблица 6 Оценка результатов учебной работы обучающихся

заочной формы обучения *(группа СМГ)*

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (5 занятий)	3 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	15-25
		Ведение дневника самоконтроля	12 баллов – выполнение 51% - 65% объема дневника самоконтроля 15 баллов – выполнение 66%-100% объема и корректное ведение дневника самоконтроля.	12-15
		Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (4 комплекса по выбору студента)	2 балла – неполное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения (51%-65%); 6 баллов – адекватный выбор упражнений и порядок их выполнения (66-100%)	8-24
		СРС: выполнение индивидуальных заданий (4 задания)	За одно задание: 4 балла – правильно выполнено 51-65% задания 7 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	16-32
Итого по текущей работе в семестре:				**51 – 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51 – 100% по приведенной шкале)
Итого по промежуточной аттестации:				**10-20**
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации:				**51-100 б.**

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин модуля

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518911

Дополнительная учебная литература:

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021 — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511117.
3. 1.Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6 – URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2007. – 447 с. – ISBN 9785829700102. – Текст : непосредственный.
5. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е издание; стер. – Москва : Советский спорт, 2005. – 224 с. – ISBN 5850099859. – Текст : непосредственный.
6. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 239 с. – ISBN 5305000661. – Текст : непосредственный.
7. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. – 3-е издание; стер. – Москва: Академия, 2009. – 526 с. – ISBN 9785769565779. – Текст : непосредственный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин модуля.

Учебные занятия по дисциплинам модуля проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

1.	Фитнес	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** мат прыжковый (2 шт.), спортивный инвентарь. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	Легкая атлетика	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	Спортивные игры	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** кольца баскетбольные, фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
4.	Плавание	**214 Бассейн.** Учебная аудитория для проведения занятий	654041, Кемеровская область

		практического типа. **Оборудование:** вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	- Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по модулю:

1. Информация о физической культуре в жизни современного человека – http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml
2. Статьи по физической культуре – http://window.edu.ru/resource/547/58547
3. История Олимпийских игр современности – URL : http://www.olympichistory.info/
4. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/
5. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – http://www.studsport.ru/
6. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - http://www.fisu.net

6. Иные сведения и (или) материалы

6.1. Тесты на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	юноши	девушки		
Секция «Легкая атлетика»				
Бег 100м (сек.)	13,1 и менее	16,4 и менее	5	1-5
	13,2-14,1	16,5-17,4	4	
	14,2-14,4	17,5-17,8	3	
	14,5-14,8	17,9-18,4	2	
	14,9-15,0	18,5-18,9	1	
Бег, 1 000м (мин., сек.)	3,30 и менее	4,20 и менее	5	1-5
	3,31-3,40	4,21-4,40	4	
	3,41-3,50	4,41-5,00	3	
	3,51-4,00	5,01-5,20	2	
	4,01-4,10	5,21-5,40	1	
Прыжок в длину с места (см)	240 и более	195 и более	5	1-5
	225-239	180-194	4	
	210-224	170-179	3	
	205-209	160-169	2	
	200-204	150-159	1	
Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	37 и более		5	1-5
	35-36		4	
	33-34		3	
	31-32		2	
	29-30		1	
Метание спортивного снаряда весом 500г (м)		21 и более	5	1-5
		17-20	4	
		14-16	3	
		12-13	2	
		10-11	1	
Секция «Баскетбол»				

Штрафные броски (кол-во раз из 10)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Скоростное ведение мяча «Челнок» (сек.)	18,0 и менее	21,0 и менее	5	1-5
	18,1-19,0	21,1-22,0	4	
	19,1-20,0	22,1-23,0	3	
	20,1-21,0	23,1-24,0	2	
	21,1-22,0	24,1-25,0	1	
Передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.)	28 и более	25 и более	5	1-5
	25-27	22-24	4	
	22-24	19-21	3	
	19-21	16-18	2	
	16-18	13-15	1	
Упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.)	15 и более	13 и более	5	1-5
	13-14	11-12	4	
	11-12	9-10	3	
	9-10	7-8	2	
	7-8	5-6	1	
Секция «Волейбол»				
Подача мяча (кол-во раз из 10).	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Передача мяча через сетку в парах с движением вдоль сетки туда и обратно	без потери мяча		5	1-5
	с потерей мяча		1	
Верхняя передача мяча через сетку в парах (кол-во раз)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Секция «Плавание»				
50м кролем на груди (сек).	менее 0,50	менее 1.00	5	1-5
	0,50-1.00	1.00-1.15	4	
	1.01-1.10	1.16-1.25	3	
	1.11-1.15	1.26-1.30	2	
	1.16-1.20	1.31-1.35	1	
100м кролем на груди (мин, сек)	1.22,0 и менее	1.33,0 и менее	5	1-5
	1.22,1-1.23,0	1.33,1-1.34,0	4	
	1.23,1-1.24,0	1.34,1-1.35,0	3	
	1.24,1-1.25,0	1.35,1-1.36,0	2	
	1.25,1-1.26,0	1.36,1-1.37,0	1	
50м кролем на спине (сек).	39,9 и менее	46,0 и менее	5	1-5

	40,0-40,9	46,1-47,0	4	
	41,0-41,9	47,1-48,0	3	
	42,0-42,9	48,1-49,0	2	
	43,0-43,9	49,1-50,0	1	
100м кролем на спине (мин, сек)	1.31,5 и менее	1.46,0 и менее	5	1-5
	1.31,6-1.32,0	1.46,1-1.47,0	4	
	1.32,1-1.33,0	1.47,1-1.48,0	3	
	1.33,1-1.34,0	1.48,1-1.49,0	2	
	1.34,1-1.35,0	1.49,1-1.50,0	1	

6.2. Примерные практикоориентированнные задания для промежуточной аттестации

Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля

1. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
2. Гигиенические основы закаливания.
3. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
4. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
5. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
6. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.
7. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.
8. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
9. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
10. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
11. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
12. Круговая тренировка в домашних условиях.
13. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
14. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
15. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
16. ЛФК при заболеваниях суставов.
17. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
18. Малые формы физической культуры.
19. Значение утренней гигиенической гимнастики.
20. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок.

22. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью.
23. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
24. Методы и формы занятий физическими упражнениями.
25. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
26. Общие основы лечебной физической культуры.
27. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
28. Оздоровительные системы физических упражнений.
29. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.
30. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Основные положения методики закаливания.
31. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
32. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
33. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
34. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.
35. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.
36. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
37. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
38. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
39. Рекреационная физическая культура
40. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
41. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
42. Современные популярные системы физических упражнений.
43. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
44. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
45. Средства и методы спортивной тренировки.
46. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФП.
47. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
48. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
49. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (на примере какого-либо вида спорта).
50. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.
51. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
52. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
53. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
54. Цель и задачи производственной физической культуры.
55. Цель и задачи физического воспитания студентов.

Грппа СМГ:

1. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) общеукрепляющей направленности.
2. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. Продемонстрировать комплекс упражнений по В.П. Илларионову.
4. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) при пониженном зрении.
5. Продемонстрировать комплекс упражнений по методике А.Н. Стрельниковой.
6. Продемонстрировать комплекс упражнений в воде (не менее 4-х) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

6.3. Дневник самоконтроля *(для групп СМГ)*

Дневник самоконтроля заполняется студентом группы СМГ на практических занятиях. Дневник состоит из 3-х частей: антропометрические показатели, определение уровня физической работоспособности по методике 6-тимоментной функциональной пробы по Д. Н. Давиденко и функциональные пробы для определения состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата.

1. Антропометрические показатели.

Антропометрические показатели заносятся в таблицу два раза за семестр: на первом и последнем занятиях. В конце семестра данные анализируются, делается вывод.

Показатели	начало семестра	конец семестра
Рост (см)		
масса тела (кг)		
окружность грудной клетки (см)		
окружность талии (см)		
окружность бедер (см)		

2. Определение уровня физической работоспособности по методике 6-ти моментной пробы по Д.Н. Давиденко.

Проба выполняется на практических занятиях до получения физической нагрузки в следующей последовательности.

1. После 5-минутного отдыха лежа сосчитать пульс в течение одной минуты (показатель n_1).
2. Спокойно подняться, простоять 1 минуту и подсчитать пульс в течение одной минуты (показатель n_2).
3. Вычислить разницу между показателями стоя и лежа, умножить эту цифру на 10: $n_3 = (n_2 - n_1) \times 10$
4. Сделать 20 глубоких полных приседаний в течение 40 сек. При этом руки поднимать энергично вперед, а при вставании опускать вниз. Сразу после приседаний сесть и подсчитать пульс в течение 1 минуты (показатель n_4).
5. Сосчитать пульс в течение второй минуты после приседаний (показатель n_5).
6. Затем сосчитать пульс в течение третьей минуты (показатель n_6).
7. Вычислить суммарный показатель: $N = n_3 + n_4 + n_5 + n_6$
8. Сравнить полученные результаты с таблицей.

Уровень	Суммарный показатель
высокий	340 и ниже
выше среднего	341-400
средний	401-450
низкий	451 и выше

Уменьшение суммарного показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния здоровья, состояния сердечнососудистой системы, увеличение – об ухудшении этих параметров.

9. Занести данные в таблицу.

показатели	Дата занятия													
	1.09	5.09	…	…	…	…	…	…	…	…	…	…	…	…
n_1														
n_2														
n_3														
n_4														
n_5														
n_6														
итоговый показатель														

На основе полученных данных **строится график** динамики физической работоспособности. По оси ординат располагаются уровни физической работоспособности, по оси абсцисс – даты.

3. Функциональные пробы.

Пробы выполняются на практических занятиях. Данные заносятся в таблицу. В конце семестра студент анализирует полученные данные и делает вывод о состоянии дыхательной и сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата.

Дыхательная система

дата	проба Штанге		проба Генчи	
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки
01.09				
05.09				
…				

Сердечно-сосудистая система

дата	Одномоментная проба		проба Рюфье		проба Мартине	
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки
01.09						
05.09						
…						

Вестибулярный аппарат

дата	Проба Ромберга-1		Проба Ромберга-2	
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки
01.09				
05.09				
…				

6.4. Примерные темы индивидуальных заданий для самостоятельной работы студента

1. Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами.
3. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
4. Прикладные виды аэробики.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
6. Составить комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
7. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.
8. Специально подготовительные упражнения в легкой атлетике.
9. Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте».
10. Упражнения на тренажерах различных типов.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент