

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Кемеровский государственный университет»  
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП  
В.А. Рябов  
«20» марта 2024 г.

### **Рабочая программа модуля**

**К.М.03.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:  
дисциплины (секции) Общая физическая подготовка, Легкая атлетика,  
Спортивные игры, Плавание.**

Направление подготовки  
**20.03.01 Техносферная безопасность**  
*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки  
**Безопасность технологических процессов и производств**

**Программа бакалавриата**

Квалификация выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**заочная**

Год набора **2024**

Новокузнецк 2024

## **Лист внесения изменений**

*Модуль К.М.03.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и*

*спорту: дисциплины (секции) Общая физическая подготовка,*

*Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание*

### **Сведения об утверждении на 2024/2025 учебный год:**

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024 г.)

для ОПОП 2024 года набора на 2024 / 2025 учебный год

по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, направленность (профиль) Безопасность технологических процессов и производств

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП

(протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании профилирующей/обеспечивающей кафедры геоэкологии и географии

(протокол № 5 от 19.02.2024 г.) зав. кафедрой Ю.В. Удодов

## Оглавление

1. Цель модуля .....	4
2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации .	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин (секций) модуля.....	6
3.1. Учебно-тематический план.....	6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплины (секции) .....	10
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине (секции) модуля.....	13
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин (секций) модуля.....	22
5.1. Учебная литература.....	22
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин (секций) модуля.....	22
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	23
6. Иные сведения и (или) материалы .....	23
6.1.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля.....	23
6.1.2. Дневник самоконтроля.....	25

## 1. Цель модуля

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование личности студенческой молодежи и 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;

6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

Модуль реализуется в 1-6 семестрах на очной форме обучения, в втором семестре – на очно-заочной форме, на I курсе – на заочной форме обучения. Модуль включает блок дисциплин (секций) по выбору. Освоение содержания модуля предполагает выбор студентами для освоения отдельной дисциплины (секции) из следующего перечня: общая физическая подготовка, легкая атлетика, спортивные игры, плавание. В зачетную книжку вносится название модуля по учебному плану без учета названия посещаемых секций – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

В результате освоения дисциплин (секций) данного модуля у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата УК-7.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплинам (секциям) модуля см. таблицу 1.

Таблица 1 - Формируемые модулем компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения и навыки, 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	Знать: - роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; - особенности форм и содержания физического воспитания. Уметь: - соблюдать нормы здорового образа жизни; - использовать средства физической культуры

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закреплённые за дисциплинами модуля	Знания, умения, навыки (ЗУВ), Формируемые дисциплинами модуля
	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.	для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Владеть: - способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; - способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности..

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

Таблица 2 - Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины	328	328	328
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328	14	10
Аудиторная работа (всего):	328	14	10
в том числе:			
лекции			
практические занятия, семинары	328	14	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	318
4 Промежуточная аттестация обучающегося	1 семестр – зачет 2 семестр – зачет 3 семестр – зачет 4 семестр – зачет 5 семестр – зачет 6 семестр – зачет	2 семестр – зачет	4 часа (I курс – зачет)

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин (секций) модуля

#### 3.1. Учебно-тематический план

Таблица 3 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
<b>Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»</b>					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности.	54	54		ПР-1
2.	Структура и содержание общей физической подготовки. Обще подготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки.	54	54		ПР-1
3.	Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке.	54	54		ПР-1
4.	Разновидности средств общей физической подготовки.	54	54		ПР-1
5.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	54	54		ПР-1
6.	Обучение и совершенствование техники выполнения обще развивающих упражнений.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	54	54		ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Высокий старт.	54	54		ПР-1
3.	Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	54	54		ПР-1
4.	Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	54	54		ПР-1
5.	Обучение технике прыжка в длину.	54	54		ПР-1
6.	Обучение технике спортивной ходьбы.	54	54		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		

№ п/п	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкос- ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
<b>Дисциплина (секция) «Спортивные игры»</b>					
1.	Баскетбол. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	54	54		ПР-1
2.	Баскетбол. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	54	54		ПР-1
3.	Баскетбол. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	54	54		ПР-1
4.	Волейбол. Техника передач и приема мяча. Техника подачи. Игровая практика.	54	54		ПР-1
5.	Волейбол. Техника нападающего удара. Игровая практика.	54	54		ПР-1
6.	Волейбол. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
<b>ИТОГО:</b>		<b>328</b>	<b>328</b>		
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>					
1.	Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	108	108		ПР-1
2.	Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	108	108		ПР-1
3.	Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	54	54		ПР-1
4.	Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
<b>ИТОГО:</b>		<b>328</b>	<b>328</b>		

Таблица 4 - Учебно-тематический план очно-заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкос- ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
<b>Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»</b>					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности.	52	2	50	ПР-1
2.	Структура и содержание общей физической подготовки. Обще подготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки.	52	2	50	ПР-1
3.	Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке.	52	2	50	ПР-1
4.	Разновидности средств общей физической подготовки.	52	2	50	ПР-1

№ п/п	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкос- ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
5.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	54	4	50	ПР-1
6.	Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.	66	2	64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>14</b>	<b>314</b>	
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	52	2	50	ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Высокий старт.	52	2	50	ПР-1
3.	Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	52	2	50	ПР-1
4.	Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	54	4	50	ПР-1
5.	Обучение технике прыжка в длину.	52	2	50	ПР-1
6.	Обучение технике спортивной ходьбы.	66	2	64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>14</b>	<b>314</b>	
<b>Дисциплина (секция) «Спортивные игры»</b>					
1.	Баскетбол. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	52	2	50	ПР-1
2.	Баскетбол. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	52	2	50	ПР-1
3.	Баскетбол. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	52	2	50	ПР-1
4.	Волейбол. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика.	52	2	50	ПР-1
5.	Волейбол. Техника нападающего удара. Игровая практика.	54	4	50	ПР-1
6.	Волейбол. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	66	2	64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>14</b>	<b>314</b>	
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>					
1.	Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	84	4	80	ПР-1
2.	Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	84	4	80	ПР-1
3.	Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	84	4	80	ПР-1
4.	Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	76	2	74	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет



№ п/п	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
<b>ИТОГО:</b>		<b>328</b>	<b>14</b>	<b>314</b>	

Таблица 5 - Учебно-тематический план заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
<b>Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»</b>					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности.	54	0	54	ПР-1
2.	Структура и содержание общей физической подготовки. Обще подготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки.	54	2	52	ПР-1
3.	Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке.	54	2	52	ПР-1
4.	Разновидности средств общей физической подготовки.	54	2	52	ПР-1
5.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	54	2	52	ПР-1
6.	Обучение и совершенствование техники выполнения обще развивающих упражнений.	54	2	52	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
<b>ИТОГО:</b>		<b>328</b>	<b>10</b>	<b>314</b>	
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	56	2	54	ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Высокий старт.	54	2	52	ПР-1
3.	Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	54	2	52	ПР-1
4.	Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	54	2	52	ПР-1
5.	Обучение технике прыжка в длину.	54	2	52	ПР-1
6.	Обучение технике спортивной ходьбы.	52	0	52	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
<b>ИТОГО:</b>		<b>328</b>	<b>10</b>	<b>314</b>	
<b>Дисциплина (секция) «Спортивные игры»</b>					
1.	Баскетбол. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	56	2	54	ПР-1
2.	Баскетбол. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	54	2	52	ПР-1
3.	Баскетбол. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	54	2	52	ПР-1
4.	Волейбол. Техника передач и приема мяча.	54	2	52	ПР-1

№ п/п	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкос- ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	Техника подач. Игровая практика.				
5.	Волейбол. Техника нападающего удара. Игровая практика.	54	2	52	ПР-1
6.	Волейбол. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	52	0	52	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>314</b>	
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>					
1.	Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	82	4	78	ПР-1
2.	Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	82	2	80	ПР-1
3.	Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	82	2	80	ПР-1
4.	Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	78	2	76	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>314</b>	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплины (секции)

Таблица 6 - Содержание практических занятий дисциплин (секций)

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплин (секций)	Содержание занятия
<b>Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»</b>		
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания физической подготовленности.	Комплекс упражнений для коррекции осанки. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы. Использование сил природы оздоровительного характера для поддержания уровня физической подготовленности.
2.	Структура и содержание общей физической подготовки.	Уровни ОФП. Обще подготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки. Разминка. Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на гибкость, растягивание и расслабление. Комплекс упражнений для развития силовой выносливости.
3.	Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке.	Этапы ОФП. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Базовый комплекс ритмической гимнастики. Упражнения в партере(в положениях лежа, сидя). Базовые шаги аэробики. Степ-аэробика.
4.	Разновидности средств общей физической подготовки.	Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма. Упражнения на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

5.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Комплексы обще развивающих упражнений на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп.
6.	Обучение и совершенствование техники выполнения обще развивающих упражнений.	Комплексы обще развивающих упражнений (ОРУ) для разминки. Комплексы ритмической гимнастики. Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня(физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>		
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	Положительные эффекты бега. Характеристика составных частей техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт Специальные беговые упражнения. Бег по прямой. Работа рук во время бега. Многократные выбегания с низкого старта. Бег под сигнал. Бег в парах.
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Высокий старт.	Высокий старт. Стартовый разгон. Темп бега на длинные дистанции. Бег по виражу. Длина шага в стайерском беге. Тактики в стайерском беге. Дыхание в стайерском беге.
3.	Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	Дистанция стартового разгона. Шаги стартового разгона. Скорость разгона. Особенности техники бега при входе в поворот: постановка корпуса, движения рук, движения ног, наклоны тела. Влияние поворотов на скорость бега. Оптимальное расположение на дистанции для входа в поворот. Способы финиширования. Набегание на финиш. Бег с пробеганием финишного створа.
4.	Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	Техника передачи эстафетной палочки. Старт бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Форс. Совершенствование техники эстафетного бега.
5.	Обучение технике прыжка в длину.	Техника прыжка в длину с места. Фазы движения. Техника отталкивания. Техника приземления. Упражнение без предметов, с предметами, на гимнастической стенке, на скамейке, используемые прыгунами в длину. Применение средств и методов для развития взрывной силы.
6.	Обучение технике спортивной ходьбы.	Подводящие упражнения. Польза спортивной ходьбы для организма человека. Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся лёгкой атлетикой.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		
<b>Дисциплина (секция) «Спортивные игры»</b>		
1.	Баскетбол. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Пробежка. Три секунды. Восемь секунд. Двадцать четыре секунды. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага. Короткая передача. Длинная передача. Передача мяча с отскоком от пола. Штрафной бросок. Игровая практика.
2.	Баскетбол. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	Игровые приемы нападения. Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Игровые приемы защиты. Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Приемы противодействия и овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Игровая практика.

3.	Баскетбол. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	Действия игрока без мяча, с мячом. Сочетания индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия: взаимодействия двух, трех игроков. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Нападения против зонной защиты. Нападение против личной защиты. Действия против нападающего, владеющего мячом. Место защиты по отношению к центральному. Возможные выходы центрального и положение защитника. Зонная защита. Смешанная защита. Защита прессингом. Игровая практика.
4.	Волейбол. Техника передач и приема мяча. Техника подачи. Игровая практика.	Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника нижней прямой подачи с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача на точность в зоны 1, 5, 6. Поддачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Игровая практика.
5.	Волейбол. Техника нападающего удара. Игровая практика.	Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку в нападающем ударе. Выполнение нападающего удара в опоре. Выполнение нападающего удара в прыжке. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку. Выполнение нападающего удара с передачи партнера. Нападающий удар с передачи. Игровая практика.
6.	Волейбол. Игровое взаимодействие волейболе. Игровая практика.	Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме, подачи нападающих ударов, при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад. Игровые взаимодействия в нападении. Тактика нападения. Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах. Игровая практика. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся волейболом.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>		
1.	Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	Техника работы ног, обучение дыханию. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног. Согласование дыхания с работой ног. Работа рук. Согласование дыхания с работой рук и ног. Выполнение имитационных упражнений на суше.
2.	Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	Техника работы ног, дыхание в способе кроль. Выполнение комплекса упражнений для обучения работе ног. Техника работы рук. Выполнения подготовительный и специальных упражнений направленных на обучение работы рук и ног. Обучение согласованию работы рук, ног, дыхания в способе кроль. Совершенствование техники «кроль на спине».
3.	Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	Учебные прыжки в воду. Спады в воду с бортика. Старт с тумбы. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы.
4.	Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворотами. Техника поворота «маятник». Скольжение после поворота. Подход к повороту и касанию. Выполнение полного цикла под водой. Повороты способом кроль на спине, кроль на груди. Простые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот маятником.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		

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

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплин (секций) модуля обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы в семестре. Оценка результатов работы обучающегося в баллах приведена в таблицах 9-14.

Таблица 7 - Оценка результатов учебной работы обучающихся

##### очной формы обучения (основная группа здоровья)

Учебная работа (виды)	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)
<b>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</b>		
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	Практические занятия (27 занятий)	1 балл – посещение одного практического занятия
	Выполнение обязательных тестов на определение уровня физической подготовленности	см. таблицу .14
	Динамика уровня физ. подготовленности	Разница баллов по сравнению с предыдущим семестром; 1 балл – стабильно высокий результат.
	Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности (при отсутствии пропусков учебных занятий по неуважительной причине)	см. таблицу 15.
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	5 баллов – 1 физкультурно-оздоровительное мероприятие; 10 баллов – внутривузовские соревнования; 15 баллов – городские соревнования; 20 – областные соревнования
<b>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</b>		
Зачет	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)

Таблица 8 - Оценка результатов учебной работы обучающихся

##### очной формы обучения (СМГ)

Учебная работа (виды)	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)
<b>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</b>		
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	Практические занятия (27 занятий)	1 балл – посещение одного практического занятия
	Выполнение обязательных тестов на определение уровня физической подготовленности (по выбору студента)	см. таблицу 14.
	Динамика уровня физ. подготовленности	1 балл – стабильно высокий результат; разница баллов по сравнению с предыдущим семестром.

	Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности ( <i>по выбору студента</i> )	см. таблицу 15.
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	5 баллов – 1 физкультурно-оздоровительное мероприятие
	Разработка и демонстрация комплекса упражнений ( <i>в соответствии с заболеванием</i> )	5 баллов – полное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; корректная демонстрация; 4 балла – полное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; некорректная демонстрация; 3 балла – неполное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; наличие ошибок при демонстрации комплекса.
	Ведение дневника самоконтроля	20 баллов – корректное ведение дневника и самооценка состояния здоровья.
	Написание реферата	15 баллов – работа выполнена в полном соответствии с требованиями и отражает содержание заявленной темы, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников (5-7), работа выполнена аккуратно и сдана в срок; 10 баллов – работа выполнена на минимальном формальном уровне требований, заявленная тема раскрыта частично, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников, отсутствуют попытки самостоятельного раскрытия темы, работа сдана в критические сроки; 5 баллов – работа представлена в сокращенном варианте: отсутствуют ссылки на первоисточники, ссылки в тексте не соответствуют содержанию текста работы, первоисточникам или приведенному списку литературы, текст «разорван», отсутствует логика изложения, работа выполнена небрежно (нарушения по оформлению работы, грамматические ошибки и т.д.), работа сдана позже назначенного срока по неуважительной причине.
<b>Промежуточная аттестация (max20 баллов)</b>		
Зачет	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)

Таблица 9 - Оценка результатов учебной работы обучающихся

**очно-заочной формы обучения (основная группа здоровья)**

Учебная работа (виды)	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)
<b>Текущая учебная работа в семестре (max80 баллов)</b>		
Посещение занятий по расписанию и выполнение	Практические занятия(7 занятий)	5 баллов – посещение одного практического занятия
	Выполнение обязательных тестов на определение уровня физической подготовленности	см. таблицу 14.

заданий.	Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности ( <i>при отсутствии пропусков учебных занятий по неуважительной причине</i> )	см. таблицу 15.
<b>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</b>		
Зачет	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)

Таблица 10 - Оценка результатов учебной работы обучающихся  
**очно-заочной формы обучения (СМГ)**

Учебная работа (виды)	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)
<b>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</b>		
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	Практические занятия (7 занятий)	5 баллов – посещение одного практического занятия
	Выполнение обязательных тестов на определение уровня физической подготовленности ( <i>по выбору студента</i> )	см. таблицу 14.
	Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности ( <i>по выбору студента</i> )	см. таблицу 15.
	Разработка и демонстрация комплекса упражнений ( <i>в соответствии с заболеванием</i> )	5 баллов – полное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; корректная демонстрация; 4 балла – полное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; некорректная демонстрация; 3 балла – неполное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; наличие ошибок при демонстрации комплекса.
	Написание реферата	15 баллов – работа выполнена в полном соответствии с требованиями и отражает содержание заявленной темы, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников (5-7); работа выполнена аккуратно и сдана в срок; 10 баллов – работа выполнена на минимальном формальном уровне требований, заявленная тема раскрыта частично, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников, отсутствуют попытки самостоятельного раскрытия темы, работа сдана в критические сроки; 5 баллов – работа представлена в сокращенном варианте: отсутствуют ссылки на первоисточники, ссылки в тексте не соответствуют содержанию текста работы, первоисточникам или приведенному списку литературы, текст «разорван», отсутствует логика изложения, работа выполнена небрежно (нарушения по оформлению работы, грамматические ошибки и т.д.), работа сдана позже назначенного срока по неуважительной причине.
<b>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</b>		
Зачет	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)

Таблица 11 - Оценка результатов учебной работы обучающихся  
заочной формы обучения (основная группа здоровья)

Учебная работа (виды)	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)
<b>Текущая учебная работа в семестре (max80 баллов)</b>		
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	Практические занятия(5 занятий)	7 баллов – посещение одного практического занятия
	Выполнение обязательных тестов на определение уровня физической подготовленности	см. таблицу 14.
	Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности <i>(при отсутствии пропусков учебных занятий по неуважительной причине)</i>	см. таблицу 15.
<b>Промежуточная аттестация (max20 баллов)</b>		
Зачет	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)

Таблица 12 - Оценка результатов учебной работы обучающихся  
заочной формы обучения (СМГ)

Учебная работа (виды)	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)
<b>Текущая учебная работа в семестре (max80 баллов)</b>		
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	Практические занятия(5 занятий)	7 баллов – посещение одного практического занятия
	Выполнение обязательных тестов на определение уровня физической подготовленности <i>(по выбору студента)</i>	см. таблицу 14.
	Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности <i>(по выбору студента)</i>	см. таблицу 15.
	Разработка и демонстрация комплекса упражнений <i>(в соответствии с заболеванием)</i>	5 баллов – полное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; корректная демонстрация; 4 балла – полное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; некорректная демонстрация; 3 балла – неполное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; наличие ошибок при демонстрации комплекса.
	Написание реферата	15 баллов – работа выполнена в полном соответствии с требованиями и отражает содержание заявленной темы, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников (5-7); работа выполнена аккуратно и сдана в срок; 10 баллов – работа выполнена на минимальном формальном уровне требований, заявленная тема раскрыта частично, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников, отсутствуют попытки самостоятельного раскрытия темы, работа сдана в критические сроки;



		5 баллов – работа представлена в сокращенном варианте: отсутствуют ссылки на первоисточники, ссылки в тексте не соответствуют содержанию текста работы, первоисточникам или приведенному списку литературы, текст «разорван», отсутствует логика изложения, работа выполнена небрежно (нарушения по оформлению работы, грамматические ошибки и т.д.), работа сдана позже назначенного срока по неуважительной причине.
<b>Промежуточная аттестация (max20 баллов)</b>		
Зачет	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 13)

Таблица 13 - Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

Сумма набранных баллов	Буквенный эквивалент
51 - 100	Зачтено
0 - 50	Не зачтено

Таблица 14 - **Обязательные тесты**

на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	юноши	девушки		
<b>Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»</b>				
Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	140 и более	150 и более	5	1-5
	130-139	140-149	4	
	120-129	130-139	3	
	110-119	120-129	2	
	100-109	110-119	1	
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.)	48 и более	43 и более	5	1-5
	37-47	35-42	4	
	33-36	32-34	3	
	30-32	29-31	2	
	27-29	26-28	1	
Сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа» (кол-во раз)	44 и более	17 и более	5	1-5
	32-43	12-16	4	
	28-31	10-11	3	
	25-27	8-9	2	
	20-24	6-7	1	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).	13 и более	16 и более	5	1-5
	8-12	11-15	4	
	6-8	8-10	3	
	4-5	6-7	2	
	2-3	4-5	1	
Тест «Аист»	51 и более		5	1-5
	40-50		4	
	25-39		3	
	10-24		2	
	9 и менее		1	
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>				
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	
<b>Дисциплина (секция) «Спортивные игры»</b>					
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 «Змейка» (сек.)	менее 13,0	менее 15,0	5	1-5
		13,0-13,5	15,0-15,5	4	
		13,6-14,0	15,6-16,0	3	
		14,1-14,6	16,1-16,6	2	
		14,7-15,0	16,7-17,0	1	
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)	19-20		5	1-5
		17-18		4	
		15-16		3	
		13-14		2	
		11-12		1	
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>					
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		
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		

Таблица 15 - **Дополнительные тесты** на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	юноши	девушки		
<b>Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»</b>				
Подтягивание из виса на высокой перекладине	15 и более		5	1-5
	12-14		4	
	10-11		3	

	8-9		2	
--	-----	--	---	--

		6-7		1		
Подтягивание висе лежа, перекладина на высоте 90см			18 и более	5	1-5	
			12-17	4		
			10-11	3		
			8-9	2		
			6-7	1		
Прыжки со скакалкой		2 минуты без остановки	5	0-5		
Положение «Планка»		нахождение в «Планке» 2 мин.	5	0-5		
Наклон туловища вперед из положения сидя с прямыми ногами (см).		18 и более	20 и более	5	1-5	
		14-17	16-19	4		
		9-13	11-15	3		
		4-8	5-10	2		
		1-3	1-4	1		
Проба Ромберга (сек.)		55 и более		5	1-5	
		51-54		4		
		46-50		3		
		41-45		2		
		36-40		1		
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>						
Тест Купера		1400 и более	1300 и более	5	1-5	
		1300-1399	1200-1299	4		
		1200-1299	1050-1199	3		
		1050-1199	901-1049	2		
		менее 1050	менее 900	1		
Челночный бег 3×10 (сек.)		7,3 и менее	8,4 и менее	5	1-5	
		7,4-8,0	8,5-9,3	4		
		8,1-8,2	9,4-9,7	3		
		8,3-8,4	9,8-10,1	2		
		8,5-8,6	10,2-10,5	1		
<b>Дисциплина (секция) «Спортивные игры»</b>						
<b>Баскетбол</b>	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		
<b>Баскетбол</b>	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		
<b>Волейбол</b>	Нижний прием мяча в парах (кол-во раз)	9-10		5	1-5	
		7-8		4		
		5-6		3		
		3-4		2		
		1-2		1		
	<b>Волейбол</b>	Верхняя передача мяча через сетку в парах (кол-во раз)	19-20		5	1-5
			17-18		4	
			15-16		3	
			13-14		2	
		11-12		1		
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>						
100м кролем на груди (сек.)		2.05,0 и менее	2.12,0 и менее	5	1-5	
		2.05,1-2.07,0	2.12,1-2.14,0	4		
		2.07,1-2.09,0	2.14,1-2.16,0	3		

	2.09,1-2.11,0	2.16,1-2.18,0	2	
	2.11,1-2.13,0	2.18,1-2.20,0	1	
100м кролем на спине (сек).	2.16,0 и менее	2.28,0 и менее	5	1-5
	2.16,1-2.18,0	2.28,1-2.30,0	4	
	2.18,1-2.20,0	2.30,1-2.32,0	3	
	2.20,1-2.22,0	2.32,1-2.34,0	2	
	2.22,1-2.24,0	2.36,1-2.38,0	1	

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин (секций) модуля

### 5.1. Учебная литература

#### Основная учебная литература:

1. Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/326438> (дата обращения: 30.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### Дополнительная учебная литература:

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.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. — Москва : Гардарики, 2007. — 447 с. — ISBN 9785829700102. — Текст : непосредственный.

3. 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.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учебное пособие / Л. Д. Назаренко. — Москва: ВЛАДОС, 2003. — 239 с. — ISBN 5305000661. — Текст : непосредственный.

5. 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 (секций) модуля.

Учебные занятия по дисциплинам (секциям) модуля проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ (таблица 16):

Таблица 16.

1.	Легкая атлетика	<b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.). <b>Оборудование:</b> мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь. <b>Учебно-наглядные пособия.</b>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	Баскетбол	<b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.). <b>Оборудование:</b> кольца баскетбольные, фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные. <b>Учебно-наглядные пособия.</b>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

3.	Волейбол	<b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.). <b>Оборудование:</b> сетка волейбольная, мячи: волейбольные. <b>Учебно-наглядные пособия.</b>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
4.	Плавание	<b>214 Бассейн.</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. <b>Оборудование:</b> вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, 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

#### 6.1.1. 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.

## 6.1.2. Дневник самоконтроля

### 1. Антропометрические показатели.

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

### 2. Определение уровня физической подготовленности по методике 6-ти моментной пробы.

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

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

Проба проводится еженедельно при одних условиях (день, время и т. д.). Данные заносятся в таблицу.

показатели	1 неделя (дата)	2 неделя (дата)	3 неделя (дата)	4 неделя (дата)	5 неделя (дата)	6 неделя (дата)	7 неделя (дата)	.... неделя (дата)
$n_1$								
$n_2$								
$n_3$								

n <sub>4</sub>								
n <sub>5</sub>								
n <sub>6</sub>								
ИТОГОВЫЙ показатель								

На основе полученных данных **строится график** динамики физической работоспособности. По оси ординат располагаются уровни физической работоспособности (с 200 до 600), по оси абсцисс – недели (с 1 по 12).

### 3. Индивидуальная оценка уровня здоровья по основным функциональным системам организма.

	Признак	Начало семестра								Конец семестра							
		Частота проявлений				Сила выраженности				Частота проявлений				Сила выраженности			
		0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
<b>Центральная нервная система</b>																	
1.	Бывает ли у Вас ощущение повышенной утомляемости и усталости?																
2.	Бывает ли у Вас снижение физической работоспособности, слабости?																
3.	Бывает ли у Вас нарушение памяти, концентрации внимания?																
4.	Бывает ли у Вас устойчивое желание плакать по незначительному поводу?																
5.	Бывает ли у Вас повышенная нервозность и раздражительность?																
6.	Бывают ли у Вас нарушения сна (трудности при засыпании, бессонница, беспокойный тревожный сон)?																
7.	Понижено ли у Вас зрение больше чем +2.5D?																
8.	Понижен ли у Вас слух?																
9.	Бывают ли у Вас приступы внезапной злости и агрессии?																
10.	Бывают ли у Вас депрессии (апатия, безразличие, отсутствие желания работать)?																
<b>Система органов дыхания</b>																	
1.	Часто ли Вы болели заболеваниями верхних дыхательных путей?																
2.	Бывает ли у Вас сухой кашель?																
3.	Бывает ли у Вас кашель с выделением мокроты?																
4.	Бывает ли у Вас одышка, затруднения дыхания при ходьбе?																
5.	Бывают ли у Вас выделения из носа, затрудненность носового дыхания?																
6.	Бывает ли у Вас повышенное отхождение мокроты по утрам?																
7.	Бывает ли у Вас осиплость голоса?																
8.	Бывает ли у Вас першение в гортани?																
9.	Бывают ли у Вас примеси крови в мокроте?																
<b>Система органов кровообращения</b>																	
1.	Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца, за грудиной?																
2.	Бывают ли у Вас боли в сердце давящего, сжимающего характера при физической нагрузке?																

3.	Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе.подъеме по лестнице (выше третьего этажа)?																					
4.	Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение или перебои?																					
5.	Бывают ли у Вас отеки на ногах к концу рабочего дня?																					
6.	Бывают ли у Вас давящие боли за грудиной или в области сердца в покое?																					
7.	Часто ли Вы в детстве болели ангинами?																					
8.	Бывают ли Вас колющие, ноющие боли в сердце?																					
9.	Бывает ли у Вас повышение артериального давления?																					
10.	Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца после психоэмоциональных нагрузок?																					

**Система органов кроветворения**

1.	Были ли у Вас в анамнезе факты понижения гемоглобина крови?																					
2.	Бывает ли у Вас мелькание «мушек» перед глазами?																					
3.	Бывает ли у Вас «металлический» привкус во рту?																					
4.	При значительной физической нагрузке появляется ли у Вас слабость?																					
5.	Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение при физической нагрузке?																					
6.	Бывают ли у Вас приступы головокружения?																					
7.	Бывает ли у Вас одышка при физической нагрузке?																					
8.	Бывает ли у Вас образование тромбов (преимущественно в сосудах нижних конечностей)?																					
9.	Бывают ли у Вас длительные кровотечения (при мелких травмах, порезах и носовых кровотечениях)?																					
10.	Бывают ли у Вас изменения в анализах крови?																					

**Система органов пищеварения**

1.	Бывает ли у Вас отрыжка (воздухом или пищей)?																					
2.	Бывает ли у Вас изжога до или после еды?																					
3.	Бывает ли у Вас тошнота после еды или по утрам?																					
4.	Бывают ли у Вас ощущения вздутия живота и бурления?																					
5.	Бывают ли у Вас боли в эпигастральной области?																					
6.	Бывает ли у Вас сухость во рту?																					
7.	Бывают ли у Вас задержки стула?																					
8.	Бывает ли у Вас горечь во рту?																					
9.	Бывают ли у Вас расстройства функций кишечника?																					

**Система органов мочевого выделения и кожи**

1.	Бывало ли у Вас болезненное мочеиспускание?																		
2.	Бывают ли у Вас боли в поясничной области после переохлаждения?																		
3.	Бывает ли у Вас учащенное мочеиспускание днем?																		
4.	Бывает ли у Вас моча, мутного цвета или с примесью крови, слизи?																		
5.	Беспокоят ли Вас отеки под глазами по утрам?																		
6.	Бывает ли у Вас учащенное мочеиспускание ночью?																		
7.	Были ли у Вас инфекции мочевыводящих путей ранее?																		
8.	Бывают ли у Вас высыпания на коже аллергического характера?																		
9.	Бывает ли у Вас повышенная потливость?																		
10.	Бывает ли у Вас зуд кожи?																		
<b>Эндокринная система</b>																			
1.	Бывает ли у Вас резкое увеличение веса?																		
2.	Бывают ли у Вас гормональные нарушения (расстройства менструального цикла)?																		
3.	Ощущаете ли Вы чувство давления в области щитовидной железы?																		
4.	Есть ли у Вас изменения в молочных железах? (для женщин)																		
5.	Был ли у Вас повышенный сахар в крови?																		
6.	Есть ли у Вас постоянная повышенная потребность пить?																		
7.	Проводят ли Вам лечение по поводу эндокринных заболеваний?																		
8.	Бывают ли у Вас длительно незаживающие ранки на коже?																		
9.	Бывает ли у Вас резкая потеря веса?																		
10.	Бывают ли у Вас непонятные приступы головокружения сопровождающиеся сердцебиением?																		
<b>Костно-мышечная система</b>																			
1.	Бывает ли у Вас боли в позвоночнике?																		
2.	Бывает ли у Вас тугоподвижность, скованность движения в суставах?																		
3.	Если имеется у Вас нарушение осанки (сколиоз-искривление позвоночника, сутулость)?																		
4.	Испытываете ли Вы боли в ногах при длительной ходьбе?																		
5.	Бывает ли у Вас похрустывание, щелчки в суставах рук и ног?																		
6.	Если имеется плоскостопие - беспокоит ли оно Вас?																		
7.	Испытываете ли Вы усталость при длительном нахождении в положении стоя?																		
8.	Бывает ли у Вас боли в суставах в холодную погоду?																		

9.	Болели ли Вы в детстве ангинами?																			
10	Бывает ли у Вас покраснение и отечность суставов?																			
<b>Лимфатическая система</b>																				
1.	Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области шеи, подмышечных впадин?																			
2.	Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области паховых складок?																			
3.	Проводят ли Вам лечение по поводу заболеваний лимфатической системы?																			
4.	Бывают ли у Вас аллергические реакции?																			
5.	Бывает ли у Вас повышенная потливость по ночам?																			
6.	Бывают ли у Вас отеки на ногах в течение всего дня?																			
7.	Бывает ли у Вас резкая слабость, вялость?																			
8.	Бывает ли у Вас повышенная температура без признаков ОРЗ?																			
9.	Бывает ли у Вас снижение аппетита?																			
10	Бывают ли у Вас изменения в анализах крови?																			
<b>Иммунная система</b>																				
1.	Болеете ли Вы ОРВИ?																			
2.	Имеете ли Вы склонность к переходу острых заболеваний в хронические?																			
3.	Бывает ли у Вас затяжное, вялое течение острых респираторных заболеваний?																			
4.	Болели ли Вы в детстве хроническими инфекциями?																			
5.	Бывает ли у Вас слабость?																			
6.	Бывает ли у Вас повышенная потливость?																			
7.	Бывают ли у Вас головные боли?																			
8.	Бывают ли у Вас гнойничковые высыпания на коже?																			
9.	Бывает ли у Вас плохое заживание ран со склонностью к нагноению?																			
10	Бывает ли у Вас повышение температуры без признаков ОРЗ?																			
<b>Периферическая нервная система</b>																				
1.	Бывает ли у Вас онемение в пальцах рук, особенно во сне?																			
2.	Бывает ли у Вас чувство онемения пальцев ног?																			
3.	Бывают ли у Вас головокружения?																			
4.	Бывают ли у Вас боли в области поясницы, связанные с движением, тяжелой работой?																			
5.	Были ли у Вас приступы радикулита, в анамнезе?																			
6.	Бывает ли у Вас неустойчивость, шаткость походки?																			
7.	Бывают ли у Вас нарушения чувствительности кожи в области верхних или																			

	нижних конечности?																			
8.	Бывает ли у Вас снижение мышечной силы в руках?																			
9.	Бывают ли у Вас головные боли в затылочной области ?																			
10	Бывает ли у Вас чувство онемения кожи и «ползания мурашек» в затылочной области головы?																			
<b><i>ЛОР-органы</i></b>																				
1	Подвержены ли Вы простудным заболеваниям или ангинам?																			
2.	Бывают ли у Вас боли в горле?																			
3.	Бывает ли у Вас першение в горле по утрам?																			
4.	Бывает ли у Вас затрудненное носовое дыхание?																			
5.	Бывает ли у Вас постоянный или длительный насморк?																			
6.	Бывает ли у Вас боль в области лба, скуловой части лица?																			
7.	Бывает ли у Вас снижение слуха?																			
8.	Бывает ли у Вас боль в ухе?																			
9.	Бывает ли у Вас гнойное течение из уха?																			
10	Бывает ли у Вас охриплость голоса?																			
<b><i>Вегетососудистая система</i></b>																				
1.	Бывает ли у Вас неустойчивость настроения?																			
2.	Бывает ли у Вас повышенная эмоциональная возбудимость?																			
3.	Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца?																			
4.	Бывают ли у Вас желудочно-кишечные и мочеполовые нарушения?																			
5.	Испытываете ли Вы общий дискомфорт: слабость, утомляемость, расстройства сна?																			
6.	Бывает ли у Вас потливость, особенно ладоней рук при волнении?																			
7.	Мерзнете ли Вы даже в теплую погоду?																			
8.	Бывает ли у Вас покраснение или побледнение лица и шеи при волнении?																			
9.	Бывает ли у Вас головокружение?																			
10	Бывает ли у Вас моменты «помрачения» сознания, обмороки?																			

При анализе результатов количественной оценки частоты проявлений и силы выраженности симптомов в каждом из блоков выводится интегральный коэффициент (сумма баллов по частоте и силе), который и является основным индикатором степени неблагополучия в том или ином блоке симптомокомплексов, а, следовательно, и уровня здоровья.

Ключ к индивидуальной оценке уровня здоровья:

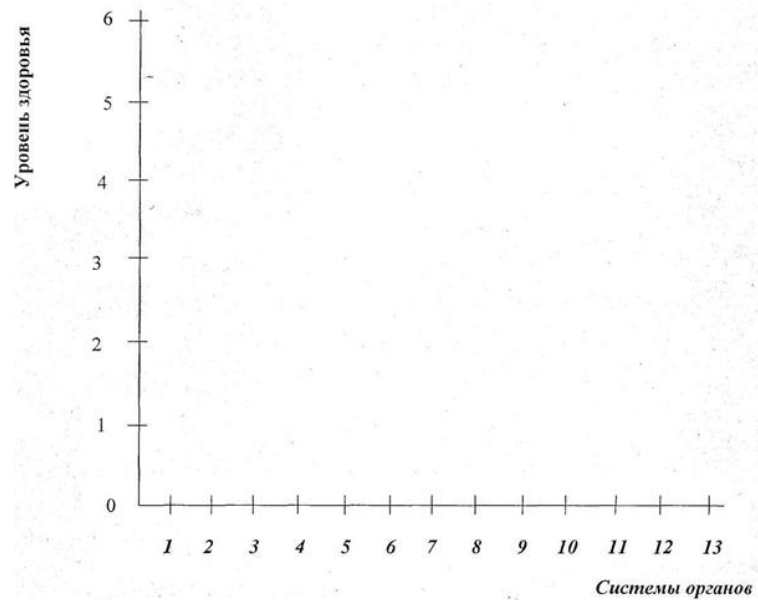
Сумма баллов	Уровень здоровья
--------------	------------------

0-12	1 – высокий
13-24	2 – выше среднего
25-36	3 – средний
37-48	4 – ниже среднего
49-60	5 – низкий
61 и выше	6 – очень низкий

На основании полученных данных выстраивается график профиля здоровья. По оси ординат располагаются уровни здоровья (1-6), по оси абсцисс –симптомокомплексы по функциональным системам.



1 график профиля здоровья



1. Центральная нервная система;
2. Система органов дыхания;
3. Система органов кровообращения;
4. Система органов кроветворения (анемический синдром и др.);
5. Система органов пищеварения;
6. Система органов мочевого выделения и кожи;
7. Эндокринная система;
8. Костно-мышечная система;
9. Лимфатическая система;
10. Иммунная система;
11. Периферическая нервная система;
12. ЛОР;
13. Вегетососудистая дистония.

*Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент  
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))*