

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ
Декан
А. В. Фомина
8 февраля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

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

Код, название дисциплины

Направление подготовки

02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных си-
СТЕМ

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

Программное и математическое обеспечение информационных технологий

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2022

Новокузнецк 2024

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. Цель модуля | 3 |
| 1.1. Формируемые компетенции | 4 |
| 1.2. Индикаторы достижения компетенций..... | 4 |
| 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплинам (секциям) 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) | 8 |
| 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине (секции) модуля..... | 11 |
| 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин (секций) модуля | 23 |
| 5.1. Учебная литература..... | 23 |
| 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин (секций) модуля..... | 23 |
| 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. | 24 |
| 6. Иные сведения и (или) материалы | 24 |
| 6.1.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля | 24 |
| 6.1.2. Дневник самоконтроля | 26 |

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. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1.

| Формируемые модулем компетенции | | |
|---------------------------------|---|---|
| Наименование вида компетенции | Наименование категории (группы) компетенций | Код и название компетенции |
| Универсальная | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2.

Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплинами (секциями) модуля

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию в ОПОП |
|--|---|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. 7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | К.М.03.01 Физическая культура и спорт К.М.03.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту К.М.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка К.М.03.ДВ.01.02 Легкая атлетика К.М.03.ДВ.01.03 Спортивные игры К.М.03.ДВ.01.04 Плавание К.М.09.02(П) Технологическая (проектно-технологическая) практика К.М.10.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплинам (секциям) модуля

Таблица 3.

Знания, умения, навыки, формируемые дисциплинами (секциями) модуля

| 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 | <p>7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> | <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 4.

Объем и трудоемкость модуля по видам учебных занятий

| Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов по формам обучения | | |
|--|--|------|-----|
| | ОФО | ОЗФО | ЗФО |
| 1 Общая трудоемкость дисциплины | 328 | | |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 328 | | |
| Аудиторная работа (всего): | 212 | | |
| в том числе: | | | |
| лекции | | | |
| практические занятия, семинары | 212 | | |
| 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 | 116 | | |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося | 1 семестр – зачет 2 семестр – зачет 3 семестр – зачет 4 семестр – зачет 5 семестр – зачет 6 семестр – зачет | | |

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

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5.

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 | |
| Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. | 54 | 54 | | ПР-1 |
| 2. | Структура и содержание общей физической подготовки. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки. | 54 | 54 | | ПР-1 |
| 3. | Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 4. | Разновидности средств общей физической подготовки. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 5. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 6. | Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. | 58 | 26 | 32 | ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | зачет |
| | ИТОГО: | 328 | 212 | 116 | |
| Дисциплина (секция) «Легкая атлетика» | | | | | |
| 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 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 4. | Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 5. | Обучение технике прыжка в длину. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 6. | Обучение технике спортивной ходьбы. | 54 | 26 | 32 | ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | зачет |
| | ИТОГО: | 328 | 212 | 116 | |
| Дисциплина (секция) «Спортивные игры» | | | | | |
| 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 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 4. | Волейбол. Техника передач и приема мяча. Техника подачи. Игровая практика. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 5. | Волейбол. Техника нападающего удара. Игровая практика. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 6. | Волейбол. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика. | 58 | 26 | 32 | ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | зачет |
| | ИТОГО: | 328 | 212 | 116 | |
| Дисциплина (секция) «Плавание» | | | | | |

| № п/п | 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. | 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 | 52 | 56 | ПР-1 |
| 3. | Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 4. | Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения. | 58 | 26 | 32 | ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | зачет |
| ИТОГО: | | 328 | 212 | 116 | |

Таблица 6.

Учебно-тематический план **очно-заочной формы обучения**

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

Таблица 8.

Содержание практических занятий дисциплин (секций)

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплин (секций) | Содержание занятия |
|--|---|---|
| Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка» | | |
| 1. | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня 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. Общеподготовительные 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 общеразвивающих 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 общеразвивающих упражнений. | Комплексы общеразвивающих 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> | | |
| Дисциплина (секция) «Легкая атлетика» | | |
| 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. Форa. 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> | | |
| Дисциплина (секция) «Спортивные игры» | | |
| 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 передачи 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. Подачи 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 в 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> | | |
| Дисциплина (секция) «Плавание» | | |

| | | |
|---|---|---|
| 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 9.

**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) |
|---|---|---|
| <i>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</i> | | |
| 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 16. |
| | Динамика уровня физ. подготовленности | Разница баллов по сравнению с предыдущим семестром; 1 балл – стабильно высокий результат. |
| | Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности <i>(при отсутствии пропусков учебных занятий по неважительной причине)</i> | см. таблицу 17. |
| | Участие в спортивно-массовых мероприятиях | 5 баллов – 1 физкультурно-оздоровительное мероприятие; 10 баллов – внутривузовские соревнования; 15 баллов – городские соревнования; 20 – областные соревнования |
| <i>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</i> | | |
| Зачет | Выполнение практикоориентированного задания. | 10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение) |

Таблица 10.

**Оценка результатов учебной работы обучающихся
очной формы обучения (СМГ)**

| Учебная работа (виды) | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания) |
|---|--|---|
| <i>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</i> | | |
| 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 (<i>по выбору студента</i>) | см. таблицу 16. |
| | 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 17. |
| | 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. | |
| <i>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</i> | | |
| Зачет | Выполнение практикоориентированного задания. | 10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение) |

Таблица 11.

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) |
|---|--|---|
| <i>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</i> | | |
| 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 | см. таблицу 16. |
| | Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности <i>(при отсутствии пропусков учебных занятий по неуважительной причине)</i> | см. таблицу 17. |
| <i>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</i> | | |
| Зачет | Выполнение практикоориентированного задания. | 10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение) |

Таблица 12.

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) |
|---|--|--|
| <i>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</i> | | |
| 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 16. |
| | Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности (<i>по выбору студента</i>) | см. таблицу 17. |
| | 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. |
| <i>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</i> | | |
| Зачет | Выполнение практикоориентированного задания. | 10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение) |

Таблица 13.

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) |
|---|--|---|
| <i>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</i> | | |
| 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 16. |
| | Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности <i>(при отсутствии пропусков учебных занятий по неуважительной причине)</i> | см. таблицу 17. |
| <i>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</i> | | |
| Зачет | Выполнение практикоориентированного задания. | 10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение) |

Таблица 14.

Оценка результатов учебной работы обучающихся
заочной формы обучения (СМГ)

| Учебная работа (виды) | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания) |
|---|---|---|
| <i>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</i> | | |
| 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 16. |
| | Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности (<i>по выбору студента</i>) | см. таблицу 17. |
| | 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. | |
| <i>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</i> | | |
| 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 15)

Таблица 15.

Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

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

Таблица 16.

Обязательные тесты
на определение уровня физической подготовленности

| Критерии оценки | | Шкала оценивания | | Кол-во баллов | Баллы | |
|---|---|------------------|------------|---------------|-------|--|
| | | юноши | девушки | | | |
| Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка» | | | | | | |
| 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 | | | |
| Дисциплина (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 | | | |
| Дисциплина (секция) «Спортивные игры» | | | | | | |
| 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 | |
| Дисциплина (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 | |
| 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 17.

Дополнительные тесты
на определение уровня физической подготовленности

| Критерии оценки | | Шкала оценивания | | Кол-во баллов | Баллы |
|---|--|------------------|------------|---------------|-------|
| | | юноши | девушки | | |
| Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка» | | | | | |
| 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 в 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 вперёд 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 | | |
| Дисциплина (секция) «Легкая атлетика» | | | | | |
| 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 | | |
| Дисциплина (секция) «Спортивные игры» | | | | | |
| Баскетбол | 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 | |
| Баскетбол | 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 | |
| Волейбол | 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 | |
| | | 19-20 | | 5 | |
| 17-18 | | 4 | | | |

| | | | | |
|---|----------------|----------------|---|-----|
| Верхняя передача мяча через сетку в парах (кол-во раз) | 15-16 | 3 | | |
| | 13-14 | 2 | | |
| | 11-12 | 1 | | |
| Дисциплина (секция) «Плавание» | | | | |
| 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. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2007. – 447 с. – ISBN 9785829700102. – Текст : непосредственный.

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. 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.

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

4. 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 18):

Таблица 18.

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| Общая физическая подготовка | 201 Игровой спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6 |
|-----------------------------|---|--|

| | | |
|-----------------|---|--|
| | универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола. | |
| Легкая атлетика | 201 Игровой спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6 |
| Спортивные игры | 201 Игровой спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6 |
| Плавание | 214 Бассейн. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: 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_4 | | | | | | | | |
| n_5 | | | | | | | | |
| n_6 | | | | | | | | |
| 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 |
| Центральная нервная система | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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)? | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Система органов дыхания | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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? | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Система органов кровообращения | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 носовые кровотечения)? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 примесями 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? | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Эндокринная система | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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? | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Костно-мышечная система | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Лимфатическая система</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Иммунная система</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 Вас плохое заживание ран со склонностью к нагноению? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Бывает ли у Вас повышение температуры без признаков ОРЗ? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Периферическая нервная система</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЛОР-органы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вегетосудистая система | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

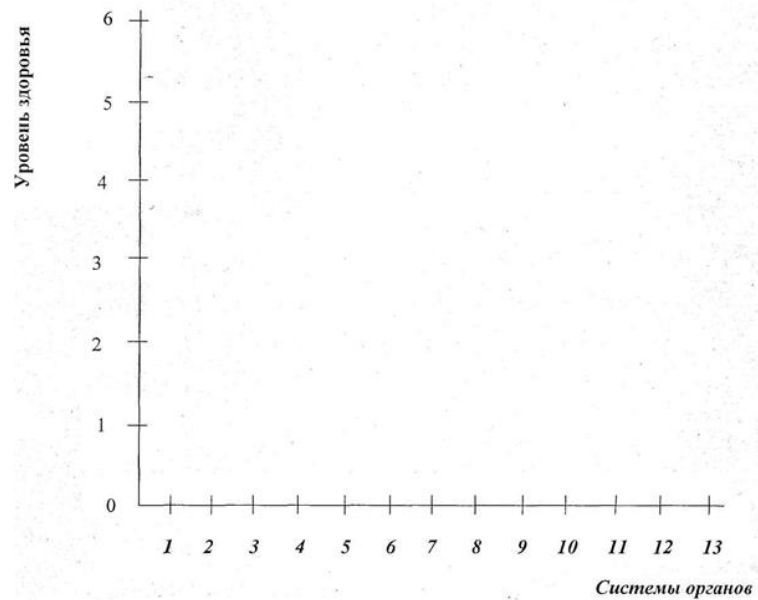
При анализе результатов количественной оценки частоты проявлений и силы выраженности симптомов в каждом из блоков выводится интегральный коэффициент (сумма баллов по частоте и силе), который и является основным индикатором степени неблагополучия в том или ином блоке симптомокомплексов, а, следовательно,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