

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

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета информатики,
математики и экономики Фомина А.В.

« 8 » февраля 2024 г.

Рабочая программа модуля

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

(секции) по выбору:

Общая физическая подготовка, Легкая атлетика,

Спортивные игры, Плавание

Направление подготовки

38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация

Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Уровень образования

специалитет

Квалификация

экономист

Форма обучения

Очная, заочная

Год набора 2024

Новокузнецк 2024

Лист внесения изменений

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

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета информатики, математики и экономики
(протокол Ученого совета факультета № 7 от « 8 » февраля 2024 г.)

для ОПОП 2024 года набора на 2024 / 2025 учебный год

по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность

специализация Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Одобрена на заседании методической комиссии факультета информатики, математики и экономики
(протокол методической комиссии факультета № 5 от « 8 » февраля 2024 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры Экономики и управления

протокол № 6 от « 26 » января 2024 г.  Ю.Н. Соина-Кутищева

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 15.02.2024 г., зав.кафедрой А.А. Артемьев

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 модуля..... | 5 |
| 3.1. Учебно-тематический план | 5 |
| 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине модуля | 10 |
| 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин модуля | 13 |
| 5.1. Учебная литература | 13 |
| 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин модуля. | 14 |
| 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. .. | 15 |
| 6. Иные сведения и (или) материалы | 15 |
| 6.1. Тесты на определение уровня физической подготовленности..... | 15 |
| 6.2. Примерные практикоориентированные задания для промежуточной аттестации | 17 |
| 6.3. Дневник самоконтроля (для групп СМГ) | 18 |
| 6.4. Примерные темы индивидуальных заданий для самостоятельной работы студента | 20 |

1. Цель модуля

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

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

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

2. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;

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

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

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

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

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

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

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов по формам обучения | | |
|--|--|------|----------------------------|
| | ОФО | ОЗФО | ЗФО |
| 1 Общая трудоемкость дисциплины | 328 | | 328 |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 328 | | 10 |
| Аудиторная работа (всего): | 152 | | 10 |
| в том числе: | | | |
| лекции | | | |
| практические занятия, семинары | 152 | | 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 | 176 | | 314 |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося | 1 семестр – зачет 2 семестр – зачет 3 семестр – зачет 4 семестр – зачет 5 семестр – зачет 6 семестр – зачет | | 4 часа (I курс – зачет) |

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин модуля

3.1. Учебно-тематический план

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

| № п/п | Разделы и темы дисциплин по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) | | Формы ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|--|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------|--|
| | | | Аудиторн. занятия | СРС | |
| Дисциплина «Общая физическая подготовка» | | | | | |
| 1. | Функциональный тренинг | 54 | 24 | 30 | ПР-1 |
| 2. | Силовые направления фитнеса. | 54 | 24 | 30 | ПР-1 |
| 3. | Развитие общей выносливости. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 4. | Развитие гибкости | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 5. | Степ-аэробика | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 6. | Фитбол-гимнастика. | 58 | 26 | 32 | ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | УО-3 |
| | ИТОГО: | 328 | 152 | 176 | |
| Дисциплина «Легкая атлетика» | | | | | |

¹ ПР-1 – тест, УО-3 – зачет

| № п/п | Разделы и темы дисциплин по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) | | Формы ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|-------------------------------------|--|---------------------------------|-----------------------------|-----|--|
| | | | Аудиторн. занятия | | |
| | | | практ. | СРС | |
| 1. | Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. | 54 | 24 | 30 | ПР-1 |
| 2. | Основы техники бега на длинные дистанции. Общая физическая подготовка. Высокий старт. | 54 | 24 | 30 | ПР-1 |
| 3. | Общая физическая подготовка. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 4. | Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 5. | Общая физическая подготовка. Обучение технике прыжка в длину. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 6. | Общая физическая подготовка. Обучение технике спортивной ходьбы. | 54 | 26 | 32 | ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | УО-3 |
| | ИТОГО: | 328 | 152 | 176 | |
| Дисциплина «Спортивные игры» | | | | | |
| 1. | Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика. | 54 | 24 | 30 | ПР-1 |
| 2. | Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника нападения и защиты. Игровая практика. | 54 | 24 | 30 | ПР-1 |
| 3. | Баскетбол. Общая физическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Игровая практика. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 4. | Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 5. | Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника нападающего удара. Игровая практика. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 6. | Волейбол. Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика. | 58 | 26 | 32 | ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | УО-3 |
| | ИТОГО: | 328 | 152 | 176 | |
| Дисциплина «Плавание» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание. | 108 | 48 | 60 | ПР-1 |
| 2. | Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание. | 108 | 52 | 56 | ПР-1 |
| 3. | Общая физическая подготовка. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды. | 54 | 26 | 28 | ПР-1 |
| 4. | Общая физическая подготовка. Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения. | 58 | 26 | 32 | ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | УО-3 |
| | ИТОГО: | 328 | 152 | 176 | |

Таблица 4 – Учебно-тематический план очной формы обучения для специальной медицинской группы обучающихся (далее – группа СМГ)

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

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

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

Таблица 5 – Учебно-тематический план заочной формы обучения (основная группа)

| № п/п | Разделы и темы дисциплин по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|-------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----|---|
| | | | Аудиторн. занятия | | |
| | | | практ. | СРС | |

| № п/п | Разделы и темы дисциплин по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|--|---------------------------------|-----------------------------|------------|---|
| | | | Аудиторн. занятия | | |
| | | | практ. | СРС | |
| Дисциплина «Общая физическая подготовка» | | | | | |
| 1. | Функциональный тренинг | 56 | 2 | 54 | ИЗ, ПР-1 |
| 2. | Силовые направления фитнеса. | 56 | 2 | 54 | ИЗ, ПР-1 |
| 3. | Развитие общей выносливости. | 56 | 2 | 54 | ИЗ, ПР-1 |
| 4. | Развитие гибкости | 54 | 2 | 52 | ИЗ, ПР-1 |
| 5. | Степ-аэробика | 53 | 1 | 52 | ИЗ, ПР-1 |
| 6. | Фитбол-гимнастика. | 53 | 1 | 52 | ИЗ, ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | 4 | | | УО-3 |
| | ИТОГО: | 328 | 10 | 314 | |
| Дисциплина «Легкая атлетика» | | | | | |
| 1. | Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. | 56 | 2 | 54 | ИЗ, ПР-1 |
| 2. | Основы техники бега на длинные дистанции. Общая физическая подготовка. Высокий старт. | 56 | 2 | 54 | ИЗ, ПР-1 |
| 3. | Общая физическая подготовка. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования. | 56 | 2 | 54 | ИЗ, ПР-1 |
| 4. | Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки. | 54 | 2 | 52 | ИЗ, ПР-1 |
| 5. | Общая физическая подготовка. Обучение технике прыжка в длину. | 53 | 1 | 52 | ИЗ, ПР-1 |
| 6. | Общая физическая подготовка. Обучение технике спортивной ходьбы. | 53 | 1 | 52 | ИЗ, ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | 4 | | | УО-3 |
| | ИТОГО: | 328 | 10 | 314 | |
| Дисциплина «Спортивные игры» | | | | | |
| 1. | Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика. | 56 | 2 | 54 | ИЗ, ПР-1 |
| 2. | Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника нападения и защиты. Игровая практика. | 56 | 2 | 54 | ИЗ, ПР-1 |
| 3. | Баскетбол. Общая физическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Игровая практика. | 56 | 2 | 54 | ИЗ, ПР-1 |
| 4. | Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика. | 54 | 2 | 52 | ИЗ, ПР-1 |
| 5. | Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника нападающего удара. Игровая практика. | 53 | 1 | 52 | ИЗ, ПР-1 |
| 6. | Волейбол. Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика. | 53 | 1 | 52 | ИЗ, ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | 4 | | | УО-3 |
| | ИТОГО: | 328 | 10 | 314 | |
| Дисциплина «Плавание» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание. | 82 | 4 | 78 | ИЗ, ПР-1 |
| 2. | Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание. | 82 | 2 | 80 | ИЗ, ПР-1 |

| № п/п | Разделы и темы дисциплин по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---------------|--|---------------------------------|-----------------------------|------------|---|
| | | | Аудиторн. занятия | | |
| | | | практ. | СРС | |
| 3. | Общая физическая подготовка. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды. | 82 | 2 | 80 | ИЗ, ПР-1 |
| 4. | Общая физическая подготовка. Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения. | 82 | 2 | 80 | ИЗ, ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | 4 | | | УО-3 |
| ИТОГО: | | 328 | 10 | 314 | |

Таблица 6 – Учебно-тематический план **заочной** формы обучения (*группа СМГ*)

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

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

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплин модуля обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы в семестре. Оценка результатов работы обучающегося в баллах приведена в таблицах 7-10.

Таблица 7 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **очной** формы обучения (*основная группа*)

| Учебная работа (виды) | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации | Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.) |
|--|-------------------------|---|--|---|
| Текущая учебная работа в семестре | | | | |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий | 80 (100% по приращению) | Практические занятия (27 занятий; обязательное посещение не менее 75% занятий в семестре) | 1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение не менее 80% заданий. | 20-27 |

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

| | | | | |
|--|------------|---|---|---|
| | ной шкале) | Выполнение тестов на определение уровня физической подготовленности на практических занятиях (по выбору студента при посещении не менее 75% занятий в семестре) | см. п.6.1 | 20-25 |
| | | Динамика уровня физ. подготовленности | Разница баллов по сравнению с предыдущим семестром | 10-25 |
| | | | 1 балл – стабильно высокий результат. | 1-3 |
| | | Участие в спортивно-массовых мероприятиях (по желанию студента) | 5 баллов – одно физкультурно-оздоровительное мероприятие; 7 баллов – внутривузовские соревнования; 10 баллов – городские соревнования; 15 – областные соревнования | 5-15 |
| | | Результативность участия в соревнованиях (по желанию студента) | III место – 5 баллов II место – 7 баллов I место – 10 баллов | 5-10 |
| Итого по текущей работе в семестре: | | | | 51-100 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 20 | Выполнение практико-ориентированного задания. | 10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно) | 10-20 (51 – 100% по приведенной шкале) |
| Итого по промежуточной аттестации: | | | | 10-20 |
| Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации | | | | 51 – 100 б. |

Таблица 8 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **очной** формы обучения (группа СМГ)

| Учебная работа (виды) | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации | Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.) |
|--|-----------------------------------|--|---|---|
| Текущая учебная работа в семестре | | | | |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий | 80 (100% по приведенной шкале) | Практические занятия (27 занятий) | 2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение не менее 70% заданий | 27-54 |
| | | Ведение дневника самоконтроля | 13 баллов – выполнение 51% -65% объема дневника самоконтроля 15 баллов – выполнение 66%-100% объема и корректное ведение дневника самоконтроля. | 13-24 |
| | | Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (2 комплекса по выбору студента) | За один комплекс: 3 балла – на 51%-65% соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения; 6 баллов – адекватный выбор упражнений и порядок их выполнения (66-100%) | 6-12 |
| Итого по текущей работе в семестре: | | | | 51 – 100 |
| Промежуточная аттестация | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 20 | Выполнение практико-ориентированного задания | 10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, | 10-20 (51 – 100% по приведенной |

| | | | | |
|--|--|--|----------------------------------|--------------------|
| | | | 66-100% задания выполнено верно) | шкале) |
| Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации | | | | 51 – 100 б. |

Таблица 9 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **заочной** формы обучения (основная группа)

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

Таблица 10 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **заочной** формы обучения (группа СМГ)

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

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

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911>

Дополнительная учебная литература:

- Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>.
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.
- Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. — Москва : Гардарики, 2007. — 447 с. — ISBN 9785829700102. — Текст : непосредственный.
- 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.
- Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учебное пособие / Л. Д. Назаренко. — Москва: ВЛАДОС, 2003. — 239 с. — ISBN 5305000661. — Текст : непосредственный.
- Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. — 3-е издание; стер. — Москва: Академия, 2009. — 526 с. — ISBN 9785769565779. — Текст : непосредственный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин модуля.

Учебные занятия по дисциплинам модуля проводятся в учебных аудиториях КГПИ

КемГУ:

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

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по модулю:

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

6. Иные сведения и (или) материалы

6.1. Тесты на определение уровня физической подготовленности

| Критерии оценки | Шкала оценивания | | Кол-во баллов |
|---|------------------------------|-------------|---------------|
| | юноши | девушки | |
| Дисциплина «Фитнес» | | | |
| Скоростные качества: | | | |
| – челночный бег 3×10 (сек.) | 7,3 и менее | 8,4 и менее | 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 |
| – прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.): | 140 и более | 150 и более | 5 |
| | 130-139 | 140-149 | 4 |
| | 120-129 | 130-139 | 3 |
| | 110-119 | 120-129 | 2 |
| | 100-109 | 110-119 | 1 |
| Силовые качества: | | | |
| – поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.) | 48 и более | 43 и более | 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 |
| | 32-43 | 12-16 | 4 |
| | 28-31 | 10-11 | 3 |
| | 25-27 | 8-9 | 2 |
| | 20-24 | 6-7 | 1 |
| – подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и в висе лежа, перекладина на высоте 90см (девушки) | 15 и более | 18 и более | 5 |
| | 12-14 | 12-17 | 4 |
| | 10-11 | 10-11 | 3 |
| | 8-9 | 8-9 | 2 |
| | 6-7 | 6-7 | 1 |
| Выносливость: | | | |
| – прыжки со скакалкой | 2 минуты без остановки | | 5 |
| – положение «Планка» | нахождение в «Планке» 2 мин. | | 5 |
| Гибкость: | | | |
| – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см). | 13 и более | 16 и более | 5 |
| | 8-12 | 11-15 | 4 |
| | 6-8 | 8-10 | 3 |
| | 4-5 | 6-7 | 2 |
| | 2-3 | 4-5 | 1 |

| | | | |
|---|--------------|--------------|---|
| – наклон туловища вперёд из положения сидя с прямыми ногами (см). | 18 и более | 20 и более | 5 |
| | 14-17 | 16-19 | 4 |
| | 9-13 | 11-15 | 3 |
| | 4-8 | 5-10 | 2 |
| | 1-3 | 1-4 | 1 |
| Равновесие: | | | |
| – тест «Аист» (сек.) | 51 и более | | 5 |
| | 40-50 | | 4 |
| | 25-39 | | 3 |
| | 10-24 | | 2 |
| | 9 и менее | | 1 |
| – проба Ромберга (сек.) | 55 и более | | 5 |
| | 51-54 | | 4 |
| | 46-50 | | 3 |
| | 41-45 | | 2 |
| | 36-40 | | 1 |
| Дисциплина «Легкая атлетика» | | | |
| – бег 100м (сек.) | 13,1 и менее | 16,4 и менее | 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 |
| | 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 |
| | 225-239 | 180-194 | 4 |
| | 210-224 | 170-179 | 3 |
| | 205-209 | 160-169 | 2 |
| | 200-204 | 150-159 | 1 |
| – тест Купера (6 мин., м) | 1400 и более | 1300 и более | 5 |
| | 1300-1399 | 1200-1299 | 4 |
| | 1200-1299 | 1050-1199 | 3 |
| | 1050-1199 | 901-1049 | 2 |
| | менее 1050 | менее 900 | 1 |
| Дисциплина «Спортивные игры» | | | |
| Волейбол: | | | |
| – подача мяча (кол-во раз из 10). | 9-10 | | 5 |
| | 7-8 | | 4 |
| | 5-6 | | 3 |
| | 3-4 | | 2 |
| | 1-2 | | 1 |
| – верхняя передача мяча в парах (кол-во раз) | 19-20 | | 5 |
| | 17-18 | | 4 |
| | 15-16 | | 3 |
| | 13-14 | | 2 |
| | 11-12 | | 1 |
| – нижний прием мяча в парах (кол-во раз) | 19-20 | | 5 |
| | 17-18 | | 4 |
| | 15-16 | | 3 |
| | 13-14 | | 2 |
| | 11-12 | | 1 |
| – передача мяча в парах через сетку | 19-20 | | 5 |

| | | | |
|---|---------------------------------------|--------------|---|
| (кол-во раз) | 17-18 | | 4 |
| | 15-16 | | 3 |
| | 13-14 | | 2 |
| | 11-12 | | 1 |
| Баскетбол: – штрафные броски (кол-во раз из 10) | 9-10 | | 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 |
| | 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 |
| – передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.) | 28 и более | 25 и более | 5 |
| | 25-27 | 22-24 | 4 |
| | 22-24 | 19-21 | 3 |
| | 19-21 | 16-18 | 2 |
| | 16-18 | 13-15 | 1 |
| – упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.) | 15 и более | 13 и более | 5 |
| | 13-14 | 11-12 | 4 |
| | 11-12 | 9-10 | 3 |
| | 9-10 | 7-8 | 2 |
| | 7-8 | 5-6 | 1 |
| Дисциплина «Плавание» | | | |
| – 50м кролем на груди (сек). | менее 0,50 | менее 1,00 | 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 вольным стилем (сек). | менее 0,50 | менее 1,00 | 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 |
| | 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 |
| – 200м вольным стилем | по факту выполнения без учета времени | | 5 |

6.2. Примерные практикоориентированные задания для промежуточной аттестации

Основная группа:

1. Продемонстрировать индивидуальные упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования верхней передачи в волейболе.
2. Продемонстрировать упражнения в парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования верхней передачи в волейболе.
3. Продемонстрировать упражнения в парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу в волейболе.
4. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования техники подачи мяча в волейболе.

5. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования ведения мяча в баскетболе.
6. Продемонстрировать упражнения в парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования передач мяча в баскетболе.
7. Подводящие командные упражнения для совершенствования передач мяча в баскетболе.
8. Продемонстрировать бросок в кольцо с места, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли.
9. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц брюшного пресса.
10. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц брюшного пресса.
11. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц спины.
12. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц плечевого пояса.
13. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц внутренней и задней поверхности бедра.
14. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления ягодичных мышц.
15. Описать фазы бега на короткие дистанции.
16. Продемонстрировать подводящие упражнения (не менее 3-х) к обучению кролю на груди.
17. Продемонстрировать подводящие упражнения (не менее 3-х) к обучению кролю на спине.

Группа СМГ:

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

6.3. Дневник самоконтроля (для групп СМГ)

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

1. Антропометрические показатели.

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

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

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

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

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

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

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

9. Занести данные в таблицу.

| показатели | Дата занятия | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1.09 | 5.09 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| n_1 | | | | | | | | | | | | | | |
| n_2 | | | | | | | | | | | | | | |
| n_3 | | | | | | | | | | | | | | |
| n_4 | | | | | | | | | | | | | | |
| n_5 | | | | | | | | | | | | | | |
| n_6 | | | | | | | | | | | | | | |
| итоговый показатель | | | | | | | | | | | | | | |

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

3. Функциональные пробы.

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

Дыхательная система

| дата | проба Штанге | | проба Генчи | |
|-------|--------------|----------------|-------------|----------------|
| | до нагрузки | после нагрузки | до нагрузки | после нагрузки |
| 01.09 | | | | |
| 05.09 | | | | |
| ... | | | | |

Сердечно-сосудистая система

| дата | Одномоментная проба | | проба Рюфье | | проба Мартине | |
|-------|---------------------|----------------|-------------|----------------|---------------|----------------|
| | до нагрузки | после нагрузки | до нагрузки | после нагрузки | до нагрузки | после нагрузки |
| 01.09 | | | | | | |
| 05.09 | | | | | | |
| ... | | | | | | |

Вестибулярный аппарат

| дата | Проба Ромберга-1 | | Проба Ромберга-2 | |
|-------|------------------|----------------|------------------|----------------|
| | до нагрузки | после нагрузки | до нагрузки | после нагрузки |
| 01.09 | | | | |
| 05.09 | | | | |
| ... | | | | |

6.4. Примерные темы индивидуальных заданий для самостоятельной работы студента

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

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