

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 психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФПП
Л. Я. Лозован
«29» марта 2024 г.

Рабочая программа модуля

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

Направление подготовки
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Направленность (профиль)
«Дошкольная дефектология»
Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2024

Новокузнецк 2024

Лист внесения изменений

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

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики

(протокол Ученого совета факультета № 8 от 29.03.2024 г.)

для ОПОП 2024 года набора

на 2024 / 2025 учебный год

по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

(код и название направления подготовки / специальности)

направленность (профиль) Дошкольная дефектология

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики

(протокол методической комиссии факультета № 5 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры дошкольной и специальной педагогики и психологии

(протокол № 7 от 14.03.2024 г.) зав.кафедрой ДиСПП Гребенщикова Т.В.

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. Цель модуля..... | 4 |
| 1.1 Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки | 4 |
| 1.2 Место модуля | 5 |
| 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 |
| 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплин модуля | 7 |
| 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 | 12 |
| 5.1. Учебная литература | 12 |
| 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин модуля. | 13 |
| 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. .. | 13 |
| 6. Иные сведения и (или) материалы | 13 |
| 6.1. Тесты на определение уровня физической подготовленности..... | 13 |
| 6.2. Примерные практикоориентированные задания для промежуточной аттестации | 16 |
| 6.3. Дневник самоконтроля (для групп СМГ) | 17 |
| 6.4. Примерные темы индивидуальных заданий для самостоятельной работы студента | 19 |

1. Цель модуля

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: дисциплины 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:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;
- 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 бакалавриата (далее – ОПОП): УК-7.

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

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закреплённые 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. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-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. | Уметь: — 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. Владеть: — 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. |

1.2 Место модуля

Дисциплины модуля включены в «Здоровьесберегающий модуль» ОПОП ВО, часть, формируемая участниками образовательных отношений (Б.1.В). Модуль реализуется в 2 семестре 1 курса на заочной форме обучения.

Модуль включает блок дисциплин по выбору: дисциплины Фитнес, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание.

Освоение содержания модуля предполагает выбор студентами для освоения отдельной дисциплины из предлагаемого перечня.

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 |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | | 10 |
| Аудиторная работа (всего): | | | 10 |
| в том числе: | | | |
| лекции | | | |
| практические занятия, семинары | | | 10 |
| практикумы | | | |
| лабораторные работы | | | |
| в интерактивной форме | | | |
| в электронной форме | | | |
| Внеаудиторная работа (всего): | | | |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | | | |
| подготовка курсовой работы /контактная работа | | | |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) | | | |
| творческая работа (эссе) | | | |
| 3 Самостоятельная работа обучающихся | | | 314 |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося | | | зачет |
| | | | 4 час |
| | | | 2 сем. |

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин модуля

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 3 – Учебно-тематический план заочной формы обучения (основная группа)

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

| № 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 | |
| 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. | | | | УО-3 |
| | ИТОГО: | 328 | 10 | 318 | |
| 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. | | | | УО-3 |
| | ИТОГО: | 328 | 10 | 318 | |
| 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. | | | | УО-3 |
| | ИТОГО: | 328 | 10 | 318 | |
| 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 |
| 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 |

| № 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 | |
| | Промежуточная аттестация. | | | | УО-3 |
| ИТОГО: | | 328 | 10 | 318 | |

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

| № 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. | 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. | | | | УО-3 |
| Итого в семестре 1: | | 328 | 10 | 318 | |

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплин модуля

Таблица 5 – Содержание практических занятий дисциплин (*основная группа*)

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплин | Содержание занятия |
|----------------------------|--------------------------------------|---|
| Дисциплина «Фитнес» | | |
| 1. | Функциональный тренинг | Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений (асимметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа). Упражнения с собственным весом, в парах с различным оборудованием (фитболы, степ-платформы). Упражнения на управление динамикой движения, ритмом выполнения, мышечных ощущений. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма. Изучение техники танцевальных движений. |
| 2. | Силовые направления фитнеса. | Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих. Комплексы для тренировки различных мышечных групп. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, фитболы, степ-платформы и др.). |

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

| | | |
|---|--|---|
| 3. | Развитие общей выносливости. | Выполнение комплексов упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц в течение продолжительного времени. Изучение техники танцевальных движений. Комплексы упражнений для снижения веса. |
| 4. | Развитие гибкости | Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях. Выполнение комплекса упражнений в парах. |
| 5. | Степ-аэробика | Основные шаги степ-аэробики: базовый шаг (basic), шаг V- step, шаг касание сверху и внизу (tap up, tap down), шаг с подъемом (lift), шаг straddle up, шаг подскоки (over the top, across, lunge), шаг выпады (lunges), шаг с поворотом (turn step) и др. |
| 6. | Фитбол-гимнастика. | Базовые упражнения фитбол-гимнастики. Основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче и др.. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор, лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой. Упражнения на равновесие. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. |
| Промежуточная аттестация – <i>зачет</i> | | |
| Дисциплина «Легкая атлетика» | | |
| 1. | Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. 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. Общая физическая подготовка. 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. | Общая физическая подготовка. 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. | Общая физическая подготовка. 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. Форас. Совершенствование техники эстафетного бега. |
| 5. | Общая физическая подготовка. 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. | Общая физическая подготовка. 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 «Спортивные игры» | | |

| | | |
|----|--|--|
| 1. | Баскетбол. Общая физическая подготовка. 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. Общая физическая подготовка. 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. Общая физическая подготовка. 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 центрному. Возможные выходы центрного и положение защитника. Зонная защита. Смешанная защита. Защита прессингом. Игровая практика. |
| 4. | Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подачи. Игровая практика. | Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника нижней прямой подачи с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача на точность в зоны 1, 5, 6. Подачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Игровая практика. |
| 5. | Волейбол. Общая физическая подготовка. 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. Общая физическая подготовка. 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 – *зачет*

Дисциплина «Плавание»

| | | |
|----|--|---|
| 1. | Общая физическая подготовка. 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. | Общая физическая подготовка. 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. | Общая физическая подготовка. 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. | Общая физическая подготовка. 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> | | |

Таблица 6 – Содержание практических занятий дисциплин (*группа СМГ*)

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплин | Содержание занятия |
|-------|---|--|
| 1. | Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой | Наружный осмотр и антропометрия. Функциональное состояние организма и его оценка. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Оценка системы дыхания. Оценка вестибулярной устойчивости. Признаки различных степеней утомления. Дневник самоконтроля. Метод экспресс-оценки резервных возможностей организма. |
| 2. | Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности | Комплекс упражнений, применяемых с гимнастической палкой. Комплекс упражнений, применяемых на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с гантелями. |
| 3. | Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата | Комплексы упражнений, применяемых для укрепления мышц спины, мышц брюшного пресса. Комплекс общеукрепляющих упражнений для профилактики остеохондроза. Упражнения, применяемые при остеоартрозе и остеохондрозе коленных и тазобедренных суставов. Комплекс упражнений, применяемых при плечелопаточном периартрозе, с гимнастической палкой. |
| 4. | Комплексы упражнений при плоскостопии | Упражнения без опоры на стопу сидя и лежа. Упражнения с опорой на стопу стоя. Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений по В.П. Илларионову. |
| 5. | Комплексы упражнений при пониженном зрении | Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений, применяемых для тренировки мышц глаз. Упражнения с использованием гимнастического мяча, гимнастической палки, скакалки. |
| 6. | Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания | Комплекс гимнастики для восстановления носового дыхания. Упражнения, закаливающие носовое дыхание. Комплекс упражнений при бронхиальной астме. Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. |
| 7. | Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне | Занятия в бассейне при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Разминка в воде. Комплекс общеукрепляющих упражнений в воде. Комплекс упражнений для оздоровления позвоночника в бассейне. Комплекс упражнений при остеохондрозе. План тренировки в бассейне при ожирении. Упражнения для восстановления функции коленных и голеностопных суставов при занятиях в бассейне. |

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.

Таблица 7 – 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.) |
|--|-----------------------------------|---|--|---|
| <i>Текущая учебная работа в семестре</i> | | | | |
| 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 |
| <i>Промежуточная аттестация</i> | | | | |
| 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 8 – 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.) |
|--|-----------------------------------|----------------------------------|--|---|
| <i>Текущая учебная работа в семестре</i> | | | | |
| 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 |
| <i>Промежуточная аттестация</i> | | | | |
| 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. Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/326438> (дата обращения: 30.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. 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> (дата обращения: 30.01.2024).

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: 30.01.2024). – Текст : электронный.

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

3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е издание; стер. – Москва : Советский спорт, 2005. – 224 с. – ISBN 5850099859. – Текст : непосредственный.

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

5. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. – 3-е издание; стер. – Москва: Академия, 2009. – 526 с. – ISBN 9785769565779. – Текст : непосредственный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин модуля.

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

| | | | |
|----|-----------------|---|---|
| 1. | Фитнес | 401 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь. | 654027, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2 |
| 2. | Легкая атлетика | 401 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь. | 654027, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2 |
| 3. | Спортивные игры | 401 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь. | 654027, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2 |
| 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, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.б |

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 вперёд 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 (кол-во раз) | 19-20 | | 5 |
| | 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 | 28 и более | 25 и более | 5 |

| | | | |
|--|---------------------------------------|--------------|---|
| 30 сек.) | 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-ти моментной 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