

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
*(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)*

Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПП

\_\_\_\_\_ Л. Я. Лозован

«29» марта 2024 г.

## **Рабочая программа дисциплины**

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

*Код, название дисциплины*

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация

Психология безопасности

Программа специалитета

Квалификация выпускника

Психолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2024

Новокузнецк, 2024

**Лист внесения изменений**

**В РПД К.М.01.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

*(код по учебному плану, название дисциплины)*

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 специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

специализация / «Психология безопасности»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики  
протокол методической комиссии факультета № 5 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики  
протокол № 7 от 14.03.2024 г.

Алонцева А.И. /  
*(Ф. И.О. зав. кафедрой)*

*(Подпись)*

## Оглавление

1. Цель модуля .....	4
1.1. Формируемые компетенции .....	4
1.2. Индикаторы достижения компетенций .....	4
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплинам (секциям) модуля .....	5
2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации .	6
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.....	10
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации .....	10
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин (секций) модуля.....	14
5.1. Учебная литература.....	14
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин (секций) модуля.....	15
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	16
6. Иные сведения и (или) материалы .....	16
6.1.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля.....	16
6.1.2. Дневник самоконтроля.....	18

## 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 специалитета 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 под-	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	К.М.01.12 Стрелковая подготовка, 7 сем, 4 з.е. К.М.01.14 Физическая культура и спорт, 1 сем, 2 з.е.

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию в ОПОП
готовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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.	К.М.01.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, 1,2,3,4,5,6 сем К.М.06.03(П) Практика по профилю профессиональной деятельности, 7 сем, 6 з.е. К.М.07.01(Пд) Преддипломная практика, 10 сем, 9 з.е. К.М.07.03(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, 10 сем, 6 з.е.

### 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	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.	<b>Знать:</b> – роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; – содержание методик определения личного уровня физической подготовленности; – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. <b>Уметь:</b> – 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. <b>Владеть:</b> – 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.

Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения	
	ОФО	
1 Общая трудоёмкость дисциплины	328	
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	176	
Аудиторная работа (всего):	176	
в том числе:		
лекции		
практические занятия, семинары	176	
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	152	
4 Промежуточная аттестация обучающегося	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	
<b>Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»</b>					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности.	54	28	26	ПР-1
2.	Структура и содержание общей физической подготовки. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки.	54	28	26	ПР-1
3.	Организация тренировочного процесса по общей	54	28	26	ПР-1

№ п/п	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоём- кость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и проме- жуточной аттеста- ции успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	физической подготовке.				
4.	Разновидности средств общей физической под- готовки.	54	28	26	ПР-1
5.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	54	30	24	ПР-1
6.	Обучение и совершенствование техники выпол- нения общеразвивающих упражнений.	58	34	24	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>152</b>	176	
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоро- вья. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	54	28	26	ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Вы- сокий старт.	54	28	26	ПР-1
3.	Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	54	28	26	ПР-1
4.	Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	54	28	26	ПР-1
5.	Обучение технике прыжка в длину.	56	23	24	ПР-1
6.	Обучение технике спортивной ходьбы.	56	32	24	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>152</b>	176	
<b>Дисциплина (секция) «Спортивные игры»</b>					
1.	Баскетбол. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	54	28	26	ПР-1
2.	Баскетбол. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	54	28	26	ПР-1
3.	Баскетбол. Тактика нападения и защиты. Игро- вая практика.	54	28	26	ПР-1
4.	Волейбол. Техника передач и приема мяча. Тех- ника подач. Игровая практика.	54	28	26	ПР-1
5.	Волейбол. Техника нападающего удара. Игровая практика.	56	32	24	ПР-1
6.	Волейбол. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	56	32	24	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>152</b>	176	
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>					
1.	Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	82	44	38	ПР-1
2.	Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	82	44	38	ПР-1
3.	Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	82	44	38	ПР-1

№ п/п	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоём- кость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и проме- жуточной аттеста- ции успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
4.	Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	82	44	38	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
<b>ИТОГО:</b>		<b>328</b>	<b>152</b>	<b>176</b>	

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

Таблица 6.

#### Содержание практических занятий дисциплин (секций)

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплин (секций)	Содержание занятия
<b>Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»</b>		
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания 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>		
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>		
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	Положительные эффекты бега. Характеристика составных частей техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой. Работа рук во время бега. Многократные выбегания с низкого старта. Бег под сигнал. Бег в парах.



2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Высокий старт.	Высокий старт. Стартовый разгон. Темп бега на длинные дистанции. Бег по виражу. Длина шага в стайерском беге. Тактики в стайерском беге. Дыхание в стайерском беге.
3.	Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	Дистанция стартового разгона. Шаги стартового разгона. Скорость разгона. Особенности техники бега при входе в поворот: постановка корпуса, движения рук, движения ног, наклоны тела. Влияние поворотов на скорость бега. Оптимальное расположение на дистанции для входа в поворот. Способы финиширования. Набегание на финиш. Бег с пробеганием финишного створа.
4.	Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	Техника передачи эстафетной палочки. Старт бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Форас. Совершенствование техники эстафетного бега.
5.	Обучение технике прыжка в длину.	Техника прыжка в длину с места. Фазы движения. Техника отталкивания. Техника приземления. Упражнение без предметов, с предметами, на гимнастической стенке, на скамейке, используемые прыгунами в длину. Применение средств и методов для развития взрывной силы.
6.	Обучение технике спортивной ходьбы.	Подводящие упражнения. Польза спортивной ходьбы для организма человека. Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся лёгкой атлетикой.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		
<b>Дисциплина (секция) «Спортивные игры»</b>		
1.	Баскетбол. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Пробежка. Три секунды. Восемь секунд. Двадцать четыре секунды. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага. Короткая передача. Длинная передача. Передача мяча с отскоком от пола. Штрафной бросок. Игровая практика.
2.	Баскетбол. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	Игровые приемы нападения. Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Игровые приемы защиты. Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Приемы противодействия и овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Игровая практика.
3.	Баскетбол. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	Действия игрока без мяча, с мячом. Сочетания индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия: взаимодействия двух, трех игроков. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Нападения против зонной защиты. Нападение против личной защиты. Действия против нападающего, владеющего мячом. Место защиты по отношению к центральному. Возможные выходы центрального и положение защитника. Зонная защита. Смешанная защита. Защита прессингом. Игровая практика.
4.	Волейбол. Техника передачи и приема мяча. Техника подач. Игровая практика.	Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника нижней прямой подачи с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача на точность в зоны 1, 5, 6. Поддачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Игровая практика.

5.	Волейбол. Техника нападающего удара. Игровая практика.	Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку в нападающем ударе. Выполнение нападающего удара в опоре. Выполнение нападающего удара в прыжке. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку. Выполнение нападающего удара с передачи партнера. Нападающий удар с передачи. Игровая практика.
6.	Волейбол. Игровое взаимодействие 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>		
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>		
1.	Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	Техника работы ног, обучение дыханию. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног. Согласование дыхания с работой ног. Работа рук. Согласование дыхания с работой рук и ног. Выполнение имитационных упражнений на суше.
2.	Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	Техника работы ног, дыхание в способе кроль. Выполнение комплекса упражнений для обучения работе ног. Техника работы рук. Выполнения подготовительный и специальных упражнений направленных на обучение работы рук и ног. Обучение согласованию работы рук, ног, дыхания в способе кроль. Совершенствование техники «кроль на спине».
3.	Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	Учебные прыжки в воду. Спады в воду с бортика. Старт с тумбы. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы.
4.	Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворотами. Техника поворота «маятник». Скольжение после поворота. Подход к повороту и касанию. Выполнение полного цикла под водой. Повороты способом кроль на спине, кроль на груди. Простые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот маятником.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		

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

#### **4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации**

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в нижеследующей таблице.

Таблица - Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
<b>Текущая учебная работа ОФО</b>				
<b>ОФО</b> Текущая учебная	<b>80</b> (100%)	Лекционные занятия (7 занятий)	<b>1 балл</b> посещение 1 лекционного занятия	1 - 16

работа в семестре (посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	/баллов (приведенной шкалы)	Практические занятия (9 занятий).	<b>2 балл</b> - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% <b>3 балла</b> – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	32- 48
		Итоговый тест	<b>18 баллов</b> (51 - 65% правильных ответов) <b>22 балла</b> (66 - 84% правильных ответов) <b>36 баллов</b> (85 - 100% правильных ответов)	18-36
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				51 - 100
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% /баллов (приведенной шкалы)	Вопрос	<b>10 баллов</b> (пороговое значение) <b>20 баллов</b> (максимальное значение)	10-20
		Решение практико-ориентированного задания	<b>10 баллов</b> (пороговое значение) <b>20 баллов</b> (максимальное значение)	10-20
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>				20-40
<b>Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации</b>				51 – 100 б.

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (см. нижеследующую таблицу)

Таблица – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

Сумма набранных баллов	Уровни освоения дисциплины и компетенций	Экзамен		Зачет
		Оценка	Буквенный эквивалент	Буквенный эквивалент
86 - 100	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
66 - 85	Повышенный	4	хорошо	
51 - 65	Пороговый	3	удовлетворительно	
0 - 50	Первый	2	неудовлетворительно	Не зачтено

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 7 и 8.

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 15)

Таблица 9.

Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

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

Таблица 10.

### Обязательные тесты

на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	юноши	девушки		
<b>Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»</b>				
Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	140 и более	150 и более	5	1-5
	130-139	140-149	4	

		120-129	130-139	3	
		110-119	120-129	2	
		100-109	110-119	1	
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.)		48 и более	43 и более	5	1-5
		37-47	35-42	4	
		33-36	32-34	3	
		30-32	29-31	2	
		27-29	26-28	1	
Сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа» (кол-во раз)		44 и более	17 и более	5	1-5
		32-43	12-16	4	
		28-31	10-11	3	
		25-27	8-9	2	
		20-24	6-7	1	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).		13 и более	16 и более	5	1-5
		8-12	11-15	4	
		6-8	8-10	3	
		4-5	6-7	2	
		2-3	4-5	1	
Тест «Аист»		51 и более		5	1-5
		40-50		4	
		25-39		3	
		10-24		2	
		9 и менее		1	
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>					
Бег 100м (сек.)		13,1 и менее	16,4 и менее	5	1-5
		13,2-14,1	16,5-17,4	4	
		14,2-14,4	17,5-17,8	3	
		14,5-14,8	17,9-18,4	2	
		14,9-15,0	18,5-18,9	1	
Бег, 1 000м (мин., сек.)		3,30 и менее	4,20 и менее	5	1-5
		3,31-3,40	4,21-4,40	4	
		3,41-3,50	4,41-5,00	3	
		3,51-4,00	5,01-5,20	2	
		4,01-4,10	5,21-5,40	1	
Прыжок в длину с места (см)		240 и более	195 и более	5	1-5
		225-239	180-194	4	
		210-224	170-179	3	
		205-209	160-169	2	
		200-204	150-159	1	
<b>Дисциплина (секция) «Спортивные игры»</b>					
<b>Баскетбол</b>	Штрафные броски (кол-во раз из 10)	9-10		5	1-5
		7-8		4	
		5-6		3	
		3-4		2	
		1-2		1	
<b>Баскетбол</b>	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	
<b>Волей-</b>	Подача мяча (кол-во раз из 10).	9-10		5	1-5
		7-8		4	
		5-6		3	
		3-4		2	

		1-2	1		
Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз)		19-20	5	1-5	
		17-18	4		
		15-16	3		
		13-14	2		
		11-12	1		
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>					
50м кролем на груди (сек).		менее 0,50	менее 1.00	5	1-5
		0,50-1.00	1.00-1.15	4	
		1.01-1.10	1.16-1.25	3	
		1.11-1.15	1.26-1.30	2	
		1.16-1.20	1.31-1.35	1	
50м кролем на спине (сек).		39,9 и менее	46,0 и менее	5	1-5
		40,0-40,9	46,1-47,0	4	
		41,0-41,9	47,1-48,0	3	
		42,0-42,9	48,1-49,0	2	
		43,0-43,9	49,1-50,0	1	

Таблица 11.

**Дополнительные тесты**  
на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	юноши	девушки		
<b>Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»</b>				
Подтягивание из виса на высокой перекладине	15 и более		5	1-5
	12-14		4	
	10-11		3	
	8-9		2	
	6-7		1	
Подтягивание 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 вперед из положения сидя с прямыми ногами (см).	18 и более	20 и более	5	1-5
	14-17	16-19	4	
	9-13	11-15	3	
	4-8	5-10	2	
	1-3	1-4	1	
Проба Ромберга (сек.)	55 и более		5	1-5
	51-54		4	
	46-50		3	
	41-45		2	
	36-40		1	
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>				
Тест Купера	1400 и более	1300 и более	5	1-5
	1300-1399	1200-1299	4	
	1200-1299	1050-1199	3	
	1050-1199	901-1049	2	
	менее 1050	менее 900	1	
Челночный бег 3×10 (сек.)	7,3 и менее	8,4 и менее	5	1-5
	7,4-8,0	8,5-9,3	4	

		8,1-8,2	9,4-9,7	3	
		8,3-8,4	9,8-10,1	2	
		8,5-8,6	10,2-10,5	1	
<b>Дисциплина (секция) «Спортивные игры»</b>					
<b>Баскетбол</b>	Передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.)	28 и более	25 и более	5	1-5
		25-27	22-24	4	
		22-24	19-21	3	
		19-21	16-18	2	
		16-18	13-15	1	
	Упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.)	15 и более	13 и более	5	1-5
		13-14	11-12	4	
		11-12	9-10	3	
		9-10	7-8	2	
		7-8	5-6	1	
<b>Волейбол</b>	Нижний прием мяча в парах (кол-во раз)	9-10		5	1-5
		7-8		4	
		5-6		3	
		3-4		2	
		1-2		1	
	Верхняя передача мяча через сетку в парах (кол-во раз)	19-20		5	1-5
		17-18		4	
		15-16		3	
		13-14		2	
		11-12		1	
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>					
100м кролем на груди (сек).	2.05,0 и менее	2.12,0 и менее	5	1-5	
	2.05,1-2.07,0	2.12,1-2.14,0	4		
	2.07,1-2.09,0	2.14,1-2.16,0	3		
	2.09,1-2.11,0	2.16,1-2.18,0	2		
	2.11,1-2.13,0	2.18,1-2.20,0	1		
100м кролем на спине (сек).	2.16,0 и менее	2.28,0 и менее	5	1-5	
	2.16,1-2.18,0	2.28,1-2.30,0	4		
	2.18,1-2.20,0	2.30,1-2.32,0	3		
	2.20,1-2.22,0	2.32,1-2.34,0	2		
	2.22,1-2.24,0	2.36,1-2.38,0	1		

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

### 5.1. Учебная литература

### Основная учебная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588> (дата обращения: 26.08.2024). — Текст: электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973> (дата обращения: 26.08.2024). — Текст: электронный.

### Дополнительная учебная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861> (дата обращения: 26.08.2024). — Текст: электронный.

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2024. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683> (дата обращения: 26.08.2024). — Текст: электронный.

## 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 12.

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, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13, пом. 2
402 Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: велотренажер, тренажер атлетический, центр атлетический, штанга тяжелоатлетическая, набор блинов с грифом для штанги 100 кг, набор физкультурного оборудования, скамья силовая.	654027, Кемеровская область, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13, пом. 2
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, 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
<b>Центральная нервная система</b>																	
1.	Бывает ли у Вас ощущение повышенной утомляемости и усталости?																
2.	Бывает ли у Вас снижение физической работоспособности, слабости?																
3.	Бывает ли у Вас нарушение памяти, концентрации внимания?																
4.	Бывает ли у Вас устойчивое желание плакать по незначительному поводу?																
5.	Бывает ли у Вас повышенная нервозность и раздражительность?																
6.	Бывают ли у Вас нарушения сна (трудности при засыпании, бессонница, неспокойный тревожный сон)?																
7.	Понижено ли у Вас зрение больше чем +2.5D?																
8.	Понижен ли у Вас слух?																
9.	Бывают ли у Вас приступы внезапной злости и агрессии?																
10.	Бывают ли у Вас депрессии (апатия, безразличие, отсутствие желания работать)?																
<b>Система органов дыхания</b>																	
1.	Часто ли Вы болели заболеваниями верхних дыхательных путей?																
2.	Бывает ли у Вас сухой кашель?																
3.	Бывает ли у Вас кашель с выделением мокроты?																
4.	Бывает ли у Вас одышка, затруднения дыхания при ходьбе?																
5.	Бывают ли у Вас выделения из носа, затрудненность носового дыхания?																
6.	Бывает ли у Вас повышенное отхождение мокроты по утрам?																
7.	Бывает ли у Вас осиплость голоса?																
8.	Бывает ли у Вас першение в гортани?																
9.	Бывают ли у Вас примеси крови в мокроте?																
<b>Система органов кровообращения</b>																	
1.	Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца, за грудиной?																
2.	Бывают ли у Вас боли в сердце давящего, сжимающего характера при физической нагрузке?																

3.	Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице (выше третьего этажа)?																			
4.	Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение или перебои?																			
5.	Бывают ли у Вас отеки на ногах к концу рабочего дня?																			
6.	Бывают ли у Вас давящие боли за грудиной или в области сердца в покое?																			
7.	Часто ли Вы в детстве болели ангинами?																			
8.	Бывают ли у 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?																			

<i>Система органов мочеиспускания и кожи</i>																
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?															
<i>Эндокринная система</i>																
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?															
<i>Костно-мышечная система</i>																
1.	Бывает ли у Вас боли в позвоночнике?															
2.	Бывает ли у Вас тугоподвижность, скованность движения в суставах?															
3.	Если имеется у Вас нарушение осанки (сколиоз-искривление позвоночника, сутулость)?															
4.	Испытываете ли Вы боли в ногах при длительной ходьбе?															
5.	Бывает ли у Вас похрустывание, щелчки в суставах рук и ног?															
6.	Если имеется плоскостопие - беспокоит ли оно Вас?															
7.	Испытываете ли Вы усталость при длительном нахождении в положении															

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

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

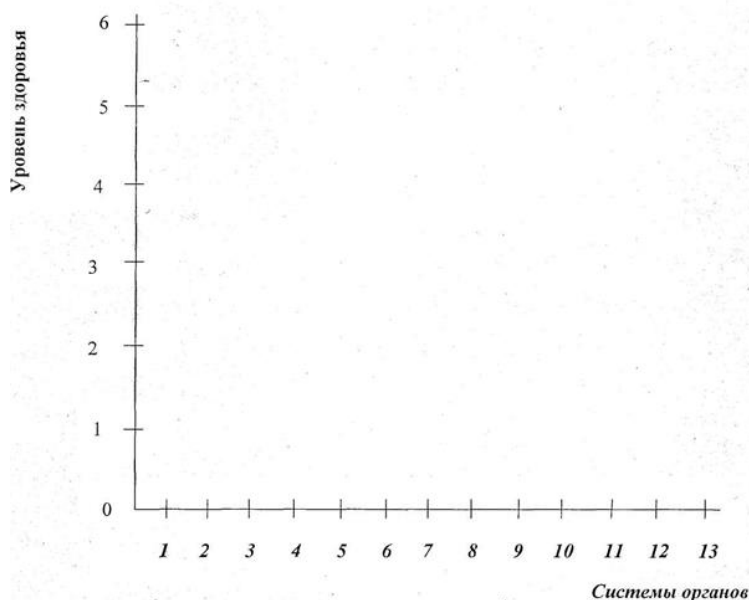
При анализе результатов количественной оценки частоты проявлений и силы выраженности симптомов в каждом из блоков выводится интегральный коэффициент (сумма баллов по частоте и силе), который и является основным индикатором степени неблагополучия в том или ином блоке симптомокомплексов, а, следовательно,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

Ключ к индивидуальной оценке уровня здоровья:

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

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

1 график профиля здоровья



1. Центральная нервная система;
2. Система органов дыхания;
3. Система органов кровообращения;
4. Система органов кроветворения (анемический синдром и др.);
5. Система органов пищеварения;
6. Система органов мочеиспускания 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))