

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ  
Декан  
А.В. Фомина  
«30» января 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**К.М.03.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(секции) по выбору:**

**К.М.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка**

**К.М.03.ДВ.01.02 Легкая атлетика**

**К.М.03.ДВ.01.03 Киберспорт**

**К.М.03.ДВ.01.04 Плавание**

Направление подготовки

**02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем**

Направленность (профиль) подготовки

**ПРОГРАММНОЕ И МАТЕМАТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*Очная*

Год набора 2025

Новокузнецк 2025

## Оглавление

|                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Цель модуля .....                                                                                                                           | 3  |
| Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки.....                                                        | 3  |
| Место модуля .....                                                                                                                             | 3  |
| 2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации .                                                      | 4  |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин модуля .....                                                                                | 4  |
| 3.1. Учебно-тематический план.....                                                                                                             | 4  |
| 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине модуля ..... | 7  |
| 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин модуля .....                                               | 8  |
| 5.1. Учебная литература .....                                                                                                                  | 8  |
| 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин модуля. ....                                                                  | 9  |
| 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....                                                        | 9  |
| 6. Иные сведения и (или) материалы .....                                                                                                       | 10 |
| 6.1. Тесты на определение уровня физической подготовленности.....                                                                              | 10 |
| 6.2. Примерные практикоориентированные задания для промежуточной аттестации .....                                                              | 12 |
| 6.3. Дневник самоконтроля (для групп СМГ) .....                                                                                                | 13 |
| 6.4. Примерные темы индивидуальных заданий для самостоятельной работы студента .....                                                           | 15 |

## 1. Цель модуля

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: дисциплины Фитнес, Легкая атлетика, Киберспорт, Плавание» является формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции                                                                                                                     | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплинами модуля                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплинами модуля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>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. | Умеет:<br>– использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;<br>– составлять комплексы физических упражнений<br>– проводить отбор здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Владеет:<br>– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры;<br>– основными методиками определения личного уровня физической подготовленности, а также основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |

## Место модуля

Дисциплины модуля включены в «Здоровьесберегающий модуль» ОПОП ВО, часть, формируемая участниками образовательных отношений (Б.1.В). Модуль реализуется в 1-6 семестрах

на очной форме обучения, во втором семестре – на очно-заочной форме, на I курсе – на заочной форме обучения.

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

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

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

Таблица 2 – Объем и трудоёмкость дисциплины 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                                                                                                   |
| Внеаудиторная работа (всего):                                                       |                                                                                                       |
| 3 Самостоятельная работа обучающихся                                                | 152                                                                                                   |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося                                             | 2 семестр – зачет<br>3 семестр – зачет<br>4 семестр – зачет<br>5 семестр – зачет<br>6 семестр – зачет |

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин модуля

### 3.1. Учебно-тематический план

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

| № п/п                        | Разделы и темы дисциплин по занятиям                                                                                                         | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) |     | Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                                                                              |                                 | Аудиторн. занятия           |     |                                                                              |
|                              |                                                                                                                                              |                                 | практ.                      | СРС |                                                                              |
| Дисциплина «Фитнес»          |                                                                                                                                              |                                 |                             |     |                                                                              |
| 1.                           | Функциональный тренинг                                                                                                                       | 54                              | 36                          | 18  | ПР-1                                                                         |
| 2.                           | Силовые направления фитнеса.                                                                                                                 | 66                              | 34                          | 32  | ПР-1                                                                         |
| 3.                           | Развитие общей выносливости.                                                                                                                 | 70                              | 36                          | 34  | ПР-1                                                                         |
| 4.                           | Развитие гибкости                                                                                                                            | 70                              | 34                          | 36  | ПР-1                                                                         |
| 5.                           | Степ-аэробика                                                                                                                                | 68                              | 36                          | 32  | ПР-1                                                                         |
|                              | Промежуточная аттестация.                                                                                                                    |                                 |                             |     | УО-3                                                                         |
|                              | ИТОГО:                                                                                                                                       | 328                             | 176                         | 152 |                                                                              |
| Дисциплина «Легкая атлетика» |                                                                                                                                              |                                 |                             |     |                                                                              |
| 1.                           | Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. | 54                              | 24                          | 30  | ПР-1                                                                         |
| 2.                           | Основы техники бега на длинные дистанции. Общая физическая подготовка. Высокий старт.                                                        | 54                              | 24                          | 30  | ПР-1                                                                         |

<sup>1</sup> ПР-1 – тест, УО-3 – зачет

| № п/п                   | Разделы и темы дисциплин по занятиям                                                                                                     | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) |     | Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                                                                                                          |                                 | Аудиторн. занятия           |     |                                                                              |
|                         |                                                                                                                                          |                                 | практ.                      | СРС |                                                                              |
| 3.                      | Общая физическая подготовка. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.                              | 54                              | 26                          | 28  | ПР-1                                                                         |
| 4.                      | Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.                                                       | 54                              | 26                          | 28  | ПР-1                                                                         |
| 5.                      | Общая физическая подготовка. Обучение технике прыжка в длину.                                                                            | 54                              | 26                          | 28  | ПР-1                                                                         |
|                         | Промежуточная аттестация.                                                                                                                |                                 |                             |     | УО-3                                                                         |
|                         | ИТОГО:                                                                                                                                   | 328                             | 152                         | 176 |                                                                              |
| Дисциплина «Киберспорт» |                                                                                                                                          |                                 |                             |     |                                                                              |
| 1.                      | League of Legends. Основы механики игры. Герои. Стратегии игры. Тактики противостояния.                                                  | 54                              | 36                          | 18  | ПР-1                                                                         |
| 2.                      | Dota 2. Основы механики игры. Герои. Стратегии игры. Тактики противостояния.                                                             | 66                              | 34                          | 32  | ПР-1                                                                         |
| 3.                      | Counter-Strike 2. Основы механики игры. Герои. Стратегии игры. Тактики противостояния.                                                   | 70                              | 36                          | 34  | ПР-1                                                                         |
| 4.                      | Hearthstone. Основы механики игры. Герои. Стратегии игры. Тактики противостояния.                                                        | 70                              | 34                          | 36  | ПР-1                                                                         |
| 5.                      | Fortnite. Основы механики игры. Герои. Стратегии игры. Тактики противостояния.                                                           | 68                              | 36                          | 32  | ПР-1                                                                         |
|                         | Промежуточная аттестация.                                                                                                                |                                 |                             |     | УО-3                                                                         |
|                         | ИТОГО:                                                                                                                                   | 328                             | 176                         | 152 |                                                                              |
| Дисциплина «Плавание»   |                                                                                                                                          |                                 |                             |     |                                                                              |
| 1.                      | Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание. | 129                             | 70                          | 50  | ПР-1                                                                         |
| 2.                      | Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание. | 70                              | 36                          | 34  | ПР-1                                                                         |
| 3.                      | Общая физическая подготовка. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.                                                      | 70                              | 34                          | 36  | ПР-1                                                                         |
| 4.                      | Общая физическая подготовка. Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.                           | 68                              | 36                          | 32  | ПР-1                                                                         |
|                         | Промежуточная аттестация.                                                                                                                |                                 |                             |     | УО-3                                                                         |
|                         | ИТОГО:                                                                                                                                   | 328                             | 176                         | 152 | 152                                                                          |

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

| № п/п      | Разделы и темы дисциплин по занятиям                                            | Общая трудоёмкость<br>(всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) |     | Формы <sup>2</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                                 |                                    | Аудиторн. занятия           |     |                                                                              |
|            |                                                                                 |                                    | практ.                      | СРС |                                                                              |
| Семестр 2. |                                                                                 |                                    |                             |     |                                                                              |
| 1.         | Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой | 6                                  | 4                           | 2   | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 2.         | Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности                             | 6                                  | 4                           | 2   | ИЗ, ПР-1                                                                     |

<sup>2</sup> УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

| № п/п             | Разделы и темы дисциплин по занятиям                                            | Общая трудоёмкость<br>(всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) |           | Формы <sup>2</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                 |                                    | Аудиторн. занятия           |           |                                                                              |
|                   |                                                                                 |                                    | практ.                      | СРС       |                                                                              |
| 3.                | Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата             | 6                                  | 4                           | 2         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 4.                | Комплексы упражнений при плоскостопии                                           | 6                                  | 4                           | 2         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 5.                | Комплексы упражнений при пониженном зрении                                      | 6                                  | 4                           | 2         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 6.                | Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания                           | 12                                 | 8                           | 4         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 7.                | Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне                         | 12                                 | 8                           | 4         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
|                   | Промежуточная аттестация.                                                       |                                    |                             |           | УО-3                                                                         |
|                   | <b>Итого в семестре 2:</b>                                                      | <b>54</b>                          | <b>36</b>                   | <b>18</b> |                                                                              |
| <b>Семестр 3.</b> |                                                                                 |                                    |                             |           |                                                                              |
| 1.                | Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой | 8                                  | 3                           | 5         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 2.                | Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности                             | 10                                 | 6                           | 4         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 3.                | Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата             | 11                                 | 6                           | 5         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 4.                | Комплексы упражнений при плоскостопии                                           | 11                                 | 6                           | 5         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 5.                | Комплексы упражнений при пониженном зрении                                      | 11                                 | 6                           | 5         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 6.                | Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания                           | 9                                  | 4                           | 5         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 7.                | Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне                         | 6                                  | 3                           | 3         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
|                   | Промежуточная аттестация.                                                       |                                    |                             |           | УО-3                                                                         |
|                   | <b>Итого в семестре 3:</b>                                                      | <b>66</b>                          | <b>34</b>                   | <b>32</b> |                                                                              |
| <b>Семестр 4.</b> |                                                                                 |                                    |                             |           |                                                                              |
| 1.                | Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой | 8                                  | 3                           | 5         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 2.                | Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности                             | 10                                 | 6                           | 4         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 3.                | Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата             | 12                                 | 6                           | 6         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 4.                | Комплексы упражнений при плоскостопии                                           | 12                                 | 6                           | 6         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 5.                | Комплексы упражнений при пониженном зрении                                      | 12                                 | 6                           | 6         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 6.                | Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания                           | 10                                 | 6                           | 4         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 7.                | Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне                         | 6                                  | 3                           | 3         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
|                   | Промежуточная аттестация.                                                       |                                    |                             |           | УО-3                                                                         |
|                   | <b>Итого в семестре 4:</b>                                                      | <b>70</b>                          | <b>36</b>                   | <b>34</b> |                                                                              |
| <b>Семестр 5.</b> |                                                                                 |                                    |                             |           |                                                                              |
| 1.                | Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой | 8                                  | 3                           | 5         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 2.                | Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности                             | 12                                 | 6                           | 6         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 3.                | Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата             | 12                                 | 6                           | 6         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 4.                | Комплексы упражнений при плоскостопии                                           | 12                                 | 6                           | 6         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 5.                | Комплексы упражнений при пониженном зрении                                      | 12                                 | 6                           | 6         | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 6.                | Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания                           | 8                                  | 4                           | 4         | ИЗ, ПР-1                                                                     |

| № п/п      | Разделы и темы дисциплин по занятиям                                            | Общая трудоёмкость<br>(всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) |     | Формы <sup>2</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                                 |                                    | Аудиторн. занятия           |     |                                                                              |
|            |                                                                                 |                                    | практ.                      | СРС |                                                                              |
| 7.         | Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне                         | 6                                  | 3                           | 3   | ИЗ, ПР-1                                                                     |
|            | Промежуточная аттестация.                                                       |                                    |                             |     | УО-3                                                                         |
|            | Итого в семестре 5:                                                             | 54                                 | 34                          | 36  |                                                                              |
| Семестр 6. |                                                                                 |                                    |                             |     |                                                                              |
| 1.         | Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой | 10                                 | 3                           | 5   | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 2.         | Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности                             | 11                                 | 6                           | 5   | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 3.         | Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата             | 11                                 | 6                           | 5   | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 4.         | Комплексы упражнений при плоскостопии                                           | 11                                 | 6                           | 5   | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 5.         | Комплексы упражнений при пониженном зрении                                      | 11                                 | 6                           | 5   | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 6.         | Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания                           | 10                                 | 6                           | 4   | ИЗ, ПР-1                                                                     |
| 7.         | Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне                         | 8                                  | 3                           | 3   | ИЗ, ПР-1                                                                     |
|            | Промежуточная аттестация.                                                       |                                    |                             |     | УО-3                                                                         |
|            | Итого в семестре 6:                                                             | 68                                 | 36                          | 32  |                                                                              |
|            | ВСЕГО:                                                                          | 328                                | 176                         | 152 |                                                                              |

#### 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 5-6.

Таблица 5 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **очной** формы обучения  
(основная группа)

| Учебная работа (виды)                                | Сумма баллов                      | Виды и результаты учебной работы                                                                                                                                | Оценка в аттестации                                                                | Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.) |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Текущая учебная работа в семестре</b>             |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                    |                                           |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий | 80<br>(100% по приведенной шкале) | Практические занятия (27 занятий; обязательное посещение не менее 75% занятий в семестре)                                                                       | 1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение не менее 80% заданий. | 20-27                                     |
|                                                      |                                   | Выполнение тестов на определение уровня физической подготовленности на практических занятиях (по выбору студента при посещении не менее 75% занятий в семестре) | см. п.6.1                                                                          | 20-25                                     |
|                                                      |                                   | Динамика уровня физ. подготовленности                                                                                                                           | Разница баллов по сравнению с предыдущим семестром                                 | 10-25                                     |
|                                                      |                                   |                                                                                                                                                                 | 1 балл – стабильно высокий результат.                                              | 1-3                                       |

|                                                        |    |                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                           |
|--------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                        |    | Участие в спортивно-массовых мероприятиях (по желанию студента) | 5 баллов – одно физкультурно-оздоровительное мероприятие;<br>7 баллов – внутривузовские соревнования;<br>10 баллов – городские соревнования;<br>15 – областные соревнования | 5-15                                      |
|                                                        |    | Результативность участия в соревнованиях (по желанию студента)  | III место – 5 баллов<br>II место – 7 баллов<br>I место – 10 баллов                                                                                                          | 5-10                                      |
| <b>Итого по текущей работе в семестре:</b>             |    |                                                                 |                                                                                                                                                                             | <b>51-100</b>                             |
| Промежуточная аттестация (зачет)                       | 20 | Выполнение практико-ориентированного задания.                   | 10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%)<br>20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)                                         | 10-20<br>(51 – 100% по приведенной шкале) |
| <b>Итого по промежуточной аттестации:</b>              |    |                                                                 |                                                                                                                                                                             | <b>10-20</b>                              |
| <b>Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации</b> |    |                                                                 |                                                                                                                                                                             | <b>51 – 100 б.</b>                        |

Таблица 6 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **очной** формы обучения  
(группа СМГ)

| Учебная работа<br>(виды)                                            | Сумма<br>баллов                                   | Виды и результаты учебной<br>работы                                                                            | Оценка в аттестации                                                                                                                                                                             | Баллы за освое-<br>ние дисциплины<br>(мин.-макс.) |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Текущая учебная работа в семестре</b>                            |                                                   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                   |
| Посещение за-<br>нятий по распи-<br>санию и выпол-<br>нение заданий | 80<br>(100%<br>по при-<br>веден-<br>ной<br>шкале) | Практические занятия (27<br>занятий)                                                                           | 2 балла – посещение одного прак-<br>тического занятия и выполнение не<br>менее 70% заданий                                                                                                      | 27-54                                             |
|                                                                     |                                                   | Ведение дневника само-<br>контроля                                                                             | 13 баллов – выполнение 51% -65%<br>объема дневника самоконтроля<br>15 баллов – выполнение 66%-100%<br>объема и корректное ведение днев-<br>ника самоконтроля.                                   | 13-24                                             |
|                                                                     |                                                   | Составление комплекса<br>упражнений на развитие<br>физического качества<br>(2 комплекса по выбору<br>студента) | За один комплекс:<br>3 балла – на 51%-65% соответ-<br>ствие выбора упражнений и по-<br>рядка их выполнения;<br>6 баллов – адекватный выбор<br>упражнений и порядок их выпол-<br>нения (66-100%) | 6-12                                              |
| Итого по текущей работе в семестре:                                 |                                                   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 | 51 – 100                                          |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                     |                                                   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                   |
| Промежуточная<br>аттестация<br>(зачет)                              | 20                                                | Выполнение практи-<br>коориентированного<br>задания                                                            | 10 баллов (пороговое значение, зада-<br>ние выполнено на 51% -65%)<br>20 баллов (максимальное значение,<br>66-100% задания выполнено верно)                                                     | 10-20<br>(51 – 100% по<br>приведенной<br>шкале)   |
| 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. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения:



20.11.2020). – Текст : электронный.

*Дополнительная учебная литература:*

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6 – URL: <https://znanium.com/catalog/product/511522> (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

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

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

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

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

6. Плешаков, В. А. Киберсоциализация человека: от Homo Sapiens'а до Homo Cyberus'а: Монография / Плешаков В.А. - Москва :МПГУ, 2012. - 212 с.: ISBN 978-5-7042-2368-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/757965> (дата обращения: 13.04.2022). – Режим доступа: по подписке.

## **5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин модуля.**

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

## **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»                                                                                       |                                                                   |                              |                        |
| <b>Скоростные качества:</b><br>– 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            |
| 130-139                                                                                                   |                                                                   | 140-149                      | 4                      |
| 120-129                                                                                                   |                                                                   | 130-139                      | 3                      |
| 110-119                                                                                                   |                                                                   | 120-129                      | 2                      |
| 100-109                                                                                                   |                                                                   | 110-119                      | 1                      |
| <b>Силовые качества:</b><br>– поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.)     |                                                                   | 48 и более                   | 43 и более             |
|                                                                                                           | 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             |
| 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             |
|                                                                                                           | 12-14                                                             | 12-17                        | 4                      |
|                                                                                                           | 10-11                                                             | 10-11                        | 3                      |
|                                                                                                           | 8-9                                                               | 8-9                          | 2                      |
|                                                                                                           | 6-7                                                               | 6-7                          | 1                      |
|                                                                                                           | <b>Выносливость:</b><br>– прыжки со скакалкой                     |                              | 2 минуты без остановки |
| – положение «Планка»                                                                                      |                                                                   | нахождение в «Планке» 2 мин. | 5                      |
| <b>Гибкость:</b><br>– 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             |
| 14-17                                                                                                     |                                                                   | 16-19                        | 4                      |
| 9-13                                                                                                      |                                                                   | 11-15                        | 3                      |
| 4-8                                                                                                       |                                                                   | 5-10                         | 2                      |
| 1-3                                                                                                       |                                                                   | 1-4                          | 1                      |
| <b>Равновесие:</b><br>– тест «Аист» (сек.)                                                                |                                                                   | 51 и более                   |                        |
|                                                                                                           | 40-50                                                             |                              | 4                      |
|                                                                                                           | 25-39                                                             |                              | 3                      |
|                                                                                                           | 10-24                                                             |                              | 2                      |
|                                                                                                           | 9 и менее                                                         |                              | 1                      |
|                                                                                                           | – проба Ромберга (сек.)                                           | 55 и более                   |                        |
| 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 «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.

18. Запишите и проанализируйте свои игровые сессии в выбранной киберспортивной игре (например, League of Legends, Dota 2, CS:GO).

19. Сформируйте команду и разработайте стратегию для предстоящего киберспортивного турнира.

20. Создайте индивидуальный тренировочный план на месяц для улучшения навыков в конкретной компьютерной игре.

#### Группа СМГ:

1. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) общеукрепляющей направленности.

2. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

3. Продемонстрировать комплекс упражнений по В.П. Илларионову.

4. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) при пониженном зрении.

5. Продемонстрировать комплекс упражнений по методике А.Н. Стрельниковой.

6. Продемонстрировать комплекс упражнений в воде (не менее 4-х) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### **6.3. Дневник самоконтроля (для групп СМГ)**

Дневник самоконтроля заполняется студентом группы СМГ на практических занятиях. Дневник состоит из 3-х частей: антропометрические показатели, определение уровня физической работоспособности по методике 6-тимоментной функциональной пробы по Д. Н. Давиденко и

функциональные пробы для определения состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата.

### 1. Антропометрические показатели.

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

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

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

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

1. После 5-минутного отдыха лежа сосчитать пульс в течение одной минуты (показатель  $p_1$ ).
2. Спокойно подняться, простоять 1 минуту и подсчитать пульс в течение одной минуты (показатель  $p_2$ ).
3. Вычислить разницу между показателями стоя и лежа, умножить эту цифру на 10:  $p_3 = (p_2 - p_1) \times 10$
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  $p_4$ ).
5. Сосчитать пульс в течение второй минуты после приседаний (показатель  $p_5$ ).
6. Затем сосчитать пульс в течение третьей минуты (показатель  $p_6$ ).
7. Вычислить суммарный показатель:  $N = p_3 + p_4 + p_5 + p_6$
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 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| $p_1$               |              |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| $p_2$               |              |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| $p_3$               |              |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| $p_4$               |              |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| $p_5$               |              |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| $p_6$               |              |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 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.
11. Напишите обзор на одну из популярных киберспортивных игр, включая ее механики, метагейм и сообщество.
12. Сформируйте команду и разработайте стратегию для предстоящего киберспортивного турнира.

Составитель: \_\_\_\_\_ Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент, Вячкин Е. С.,

доцент кафедры МФММ, к.т.н.