

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

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП В.А. Рябов
«18» марта 2025г.

Рабочая программа дисциплины

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

Код, название дисциплины

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура и Дополнительное образование
(спортивная подготовка)**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора **2025**

Новокузнецк 2025

Лист внесения изменений

в РПД **К.М.03.ЛВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
дисциплины Фитнес, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание**

**Сведения об утверждении:
2025 год набора**

На 2025 / 2026 учебный год

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 10 от 18.03.2025 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 4 от 11.03.2025 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 8 от 27.02.2025 г.) зав. кафедрой А.Н. Аксенова

Оглавление

1. Цель модуля	4
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки.	4
Место дисциплины	5
2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин модуля	5
3.1. Учебно-тематический план.....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплины.....	7
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине модуля	10
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин модуля	13
5.1. Учебная литература	14
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин модуля.	14
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	15
6. Иные сведения и (или) материалы.....	15
6.1. Дневник самоконтроля.....	15

1. Цель модуля

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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, установок 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. 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: – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – составлять комплексы физических упражнений – проводить отбор здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеет: – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; – основными методиками определения личного уровня физической подготовленности, а также основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место дисциплины

Модуль реализуется в 1-6 семестрах на очной форме обучения. Модуль включает блок дисциплин по выбору. Освоение содержания модуля предполагает выбор студентами для освоения отдельной дисциплины из следующего перечня: фитнес, легкая атлетика, спортивные игры, плавание.

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

Таблица 2 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
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 модуля

3.1. Учебно-тематический план

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

семестр	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоём- кость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и проме- жуточной аттеста- ции успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Дисциплина «Фитнес»					
2.	Функциональный тренинг	64	36	28	ПР-1
3.	Силовые направления фитнеса.	66	34	32	ПР-1
4.	Развитие гибкости	66	36	30	ПР-1

семестр	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоём- кость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и проме- жуточной аттеста- ции успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
5.	Степ-аэробика	66	34	32	ПР-1
6.	Фитбол-гимнастика.	66	36	30	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328	176	152	
Дисциплина «Легкая атлетика»					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. ОФП. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	64	36	28	ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. ОФП. Высокий старт.	66	34	32	ПР-1
3.	ОФП. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	66	36	30	ПР-1
4.	ОФП. Обучение технике прыжка в длину.	66	34	32	ПР-1
5.	ОФП. Обучение технике спортивной ходьбы.	66	36	30	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328	176	152	
Дисциплина «Спортивные игры»					
1.	Баскетбол. ОФП. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	64	36	28	ПР-1
2.	Баскетбол. ОФП. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	66	34	32	ПР-1
3.	Баскетбол. ОФП. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	66	36	30	ПР-1
4.	Волейбол. ОФП. Техника передач и приема мяча. Техника подачи. Игровая практика.	66	34	32	ПР-1
5.	Волейбол. ОФП. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	66	36	30	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328	176	152	
Дисциплина «Плавание»					
1.	ОФП. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	64	36	28	ПР-1
2.	ОФП. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	66	34	32	ПР-1
3.	ОФП. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	66	36	30	ПР-1
4.	ОФП. Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	66	34	32	ПР-1
5.	ОФП. Техника спортивных способов плавания: брасс, баттерфляй	66	36	30	
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328	176	152	

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

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоём-	Трудоемкость занятий (час.)	Формы текущего контроля и промежу-
-------	--------------------------------------	----------------	-----------------------------	------------------------------------

		кость (всего час.)	Аудиторн. занятия		жуточной аттеста- ции успеваемости
			практ.	СРС	
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	64	36	28	ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	66	34	32	ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	66	36	30	ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	66	34	32	ПР-1
5.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	66	36	30	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328	176	152	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплины

Таблица 5 – Содержание практических занятий дисциплин (основная группа)

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплин	Содержание занятия
Дисциплина «Фитнес»		
1.	Функциональный тренинг	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений (асимметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа). Упражнения с собственным весом, в парах с различным оборудованием (фитболы, степ-платформы). Упражнения на управление динамикой движения, ритмом выполнения, мышечных ощущений. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма. Изучение техники танцевальных движений.
2.	Силовые направления фитнеса.	Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих. Комплексы для тренировки различных мышечных групп. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, фитболы, степ-платформы и др.).
3.	Развитие гибкости	Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях. Выполнение комплекса упражнений в парах.
4.	Степ-аэробика	Основные шаги степ-аэробики: базовый шаг (basic), шаг V- step, шаг касание вверх и вниз (tap up, tap down), шаг с подъемом (lift), шаг straddle up, шаг подскоки (over the top, across, lunge), шаг выпады (lunges), шаг с поворотом (turn step) и др.
5.	Фитбол-гимнастика.	Базовые упражнения фитбол-гимнастики. Основные исходные положения: сид на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче и др.. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор, лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой. Упражнения на равновесие. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.
Промежуточная аттестация – зачет		
Дисциплина «Легкая атлетика»		

1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. ОФП. 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. ОФП. 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.	ОФП. 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.	ОФП. 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.
5.	ОФП. Обучение технике спортивной ходьбы.	Подводящие упражнения. Польза спортивной ходьбы для организма человека. Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся лёгкой атлетикой.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		
Дисциплина «Спортивные игры»		
1.	Баскетбол. ОФП. 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. ОФП. 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.	Волейбол. ОФП. Техника передач и приема мяча. Техника подачи. Игровая практика.	Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника нижней прямой подачи с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача на точность в зоны 1, 5, 6. Подачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Игровая практика.
4.	Волейбол. ОФП. 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.

5.	Волейбол. ОФП. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме, подачи нападающих ударов, при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад. Игровые взаимодействия в нападении. Тактика нападения. Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах. Игровая практика. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся волейболом.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		
Дисциплина «Плавание»		
1.	ОФП. 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.	ОФП. 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.	ОФП. 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.	ОФП. Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворотами. Техника поворота «маятник». Скольжение после поворота. Подход к повороту и касанию. Выполнение полного цикла под водой. Повороты способом кроль на спине, кроль на груди. Простые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот маятником.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		

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

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

	тодике А.Н. Стрельниковой.
--	----------------------------

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

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплин модуля обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы в семестре. Оценка результатов работы обучающегося в баллах приведена в таблицах 7-9.

Таблица 7.

Оценка результатов учебной работы обучающихся очной формы обучения (основная группа)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80	Практические занятия (18 занятий)	1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение не менее 80% заданий.	1-18
		Выполнение тестов на определение уровня физической подготовленности (по выбору студента при посещении не менее 75% занятий в семестре)	см. таблицу 9.	27-54
		Динамика уровня физ. подготовленности	Разница баллов по сравнению с предыдущим семестром; 1 балл – стабильно высокий результат.	1-34
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях	5 баллов – 1 физкультурно-оздоровительное мероприятие; 10 баллов – внутривузовские соревнования; 15 баллов – городские соревнования; 20 – областные соревнования	5-20
		Результативность участия в соревнованиях	I место – 10 баллов II место – 7 баллов III место – 5 баллов	5-10
Итого по текущей работе в семестре				51 – 80
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации (зачету)				20
Суммарная оценка по дисциплине/ Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				51 – 100 б.

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

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
-----------------------	--------------	----------------------------------	---------------------	---

Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	80	Практические занятия (27 занятий)	2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение не менее 70% заданий	27-54
		Посещение спортивных-массовых мероприятий	2 балла – 1 мероприятие	2-4
		Ведение дневника самоконтроля	10 баллов – выполнение до 50% объема дневника самоконтроля 20 баллов – выполнение 51-100% объема и корректное ведение дневника самоконтроля.	10-20
Итого по текущей работе в семестре				51 – 100
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации (зачету)				20
Суммарная оценка по дисциплине/ Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				51 – 100 б.

Таблица 9 – Тесты на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов
	юноши	девушки	
Дисциплина «Фитнес»			
Скоростные качества: – челночный бег 3×10 (сек.)	7,3 и менее	8,4 и менее	5
	7,4-8,0	8,5-9,3	4
	8,1-8,2	9,4-9,7	3
	8,3-8,4	9,8-10,1	2
	8,5-8,6	10,2-10,5	1
– прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.):	140 и более	150 и более	5
	130-139	140-149	4
	120-129	130-139	3
	110-119	120-129	2
	100-109	110-119	1
Силовые качества: – поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.)	48 и более	43 и более	5
	37-47	35-42	4
	33-36	32-34	3
	30-32	29-31	2
	27-29	26-28	1
– сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа» (кол-во раз)	44 и более	17 и более	5
	32-43	12-16	4
	28-31	10-11	3
	25-27	8-9	2
	20-24	6-7	1
– подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и в висе лежа, перекладина на высоте 90см (девушки)	15 и более	18 и более	5
	12-14	12-17	4
	10-11	10-11	3
	8-9	8-9	2
	6-7	6-7	1
Выносливость: – прыжки со скакалкой	2 минуты без остановки		5
– положение «Планка»	нахождение в «Планке» 2 мин.		5
Гибкость:			

– наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).	13 и более	16 и более	5
	8-12	11-15	4
	6-8	8-10	3
	4-5	6-7	2
	2-3	4-5	1
– наклон туловища вперёд из положения сидя с прямыми ногами (см).	18 и более	20 и более	5
	14-17	16-19	4
	9-13	11-15	3
	4-8	5-10	2
	1-3	1-4	1
Равновесие:			
– тест «Аист» (сек.)	51 и более		5
	40-50		4
	25-39		3
	10-24		2
	9 и менее		1
– проба Ромберга (сек.)	55 и более		5
	51-54		4
	46-50		3
	41-45		2
	36-40		1
Дисциплина «Легкая атлетика»			
– бег 100м (сек.)	13,1 и менее	16,4 и менее	5
	13,2-14,1	16,5-17,4	4
	14,2-14,4	17,5-17,8	3
	14,5-14,8	17,9-18,4	2
	14,9-15,0	18,5-18,9	1
– бег 1 000м (мин., сек.)	3,30 и менее	4,20 и менее	5
	3,31-3,40	4,21-4,40	4
	3,41-3,50	4,41-5,00	3
	3,51-4,00	5,01-5,20	2
	4,01-4,10	5,21-5,40	1
– прыжок в длину с места (см)	240 и более	195 и более	5
	225-239	180-194	4
	210-224	170-179	3
	205-209	160-169	2
	200-204	150-159	1
– тест Купера (6 мин., м)	1400 и более	1300 и более	5
	1300-1399	1200-1299	4
	1200-1299	1050-1199	3
	1050-1199	901-1049	2
	менее 1050	менее 900	1
Дисциплина «Спортивные игры»			
Волейбол:			
– подача мяча (кол-во раз из 10).	9-10		5
	7-8		4
	5-6		3
	3-4		2
	1-2		1
– верхняя передача мяча в парах (кол-во раз)	19-20		5
	17-18		4
	15-16		3
	13-14		2
	11-12		1

– нижний прием мяча в парах (кол-во раз)	19-20		5
	17-18		4
	15-16		3
	13-14		2
	11-12		1
– передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	19-20		5
	17-18		4
	15-16		3
	13-14		2
	11-12		1
Баскетбол:			
– штрафные броски (кол-во раз из 10)	9-10		5
	7-8		4
	5-6		3
	3-4		2
	1-2		1
– скоростное ведение мяча «Змейка» (сек.)	менее 13,0	менее 15,0	5
	13,0-13,5	15,0-15,5	4
	13,6-14,0	15,6-16,0	3
	14,1-14,6	16,1-16,6	2
	14,7-15,0	16,7-17,0	1
– передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.)	28 и более	25 и более	5
	25-27	22-24	4
	22-24	19-21	3
	19-21	16-18	2
	16-18	13-15	1
– упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.)	15 и более	13 и более	5
	13-14	11-12	4
	11-12	9-10	3
	9-10	7-8	2
	7-8	5-6	1
Дисциплина «Плавание»			
– 50м кролем на груди (сек).	менее 0,50	менее 1.00	5
	0,50-1.00	1.00-1.15	4
	1.01-1.10	1.16-1.25	3
	1.11-1.15	1.26-1.30	2
	1.16-1.20	1.31-1.35	1
– 50м вольным стилем (сек).	менее 0,50	менее 1.00	5
	0,50-1.00	1.00-1.15	4
	1.01-1.10	1.16-1.25	3
	1.11-1.15	1.26-1.30	2
	1.16-1.20	1.31-1.35	1
– 50м кролем на спине (сек).	39,9 и менее	46,0 и менее	5
	40,0-40,9	46,1-47,0	4
	41,0-41,9	47,1-48,0	3
	42,0-42,9	48,1-49,0	2
	43,0-43,9	49,1-50,0	1
– 200м вольным стилем	по факту выполнения без учета времени		5

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.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин модуля.

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

1.	Легкая атлетика	126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). Оборудование: мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь. Учебно-наглядные пособия.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6
2.	Баскетбол	126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). Оборудование: кольца баскетбольные, фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные. Учебно-наглядные пособия.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	Волейбол	126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимна-	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

		стические (2 шт.). Оборудование: сетка волейбольная, мячи: волейбольные. Учебно-наглядные пособия.	
4.	Плавание	214 Бассейн. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.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. 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 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. 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)
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 (с 200 до 600), по оси абсцисс – недели (с 1 по 12).

3. Индивидуальная оценка уровня здоровья по основным функциональным системам организма.

	Признак	Начало семестра								Конец семестра							
		Частота проявлений				Сила выраженности				Частота проявлений				Сила выраженности			
		0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
Центральная нервная система																	
1.	Бывает ли у Вас ощущение повышенной утомляемости и усталости?																
2.	Бывает ли у Вас снижение физической работоспособности, слабости?																
3.	Бывает ли у Вас нарушение памяти, концентрации внимания?																
4.	Бывает ли у Вас устойчивое желание плакать по незначительному поводу?																
5.	Бывает ли у Вас повышенная нервозность и раздражительность?																
6.	Бывают ли у Вас нарушения сна (трудности при засыпании, бессонница, беспокойный тревожный сон)?																
7.	Понижено ли у Вас зрение больше чем +2.5D?																
8.	Понижен ли у Вас слух?																
9.	Бывают ли у Вас приступы внезапной злости и агрессии?																
10.	Бывают ли у Вас депрессии (апатия, безразличие, отсутствие желания работать)?																
	Всего:																
Система органов дыхания																	
1.	Часто ли Вы болели заболеваниями верхних дыхательных путей?																

2.	Бывает ли у Вас сухой кашель?																	
3.	Бывает ли у Вас кашель с выделением мокроты?																	
4.	Бывает ли у Вас одышка, затруднения дыхания при ходьбе?																	
5.	Бывают ли у Вас выделения из носа, затрудненность носового дыхания?																	
6.	Бывает ли у Вас повышенное отхождение мокроты по утрам?																	
7.	Бывает ли у Вас осиплость голоса?																	
8.	Бывает ли у Вас першение в гортани?																	
9.	Бывают ли у Вас примеси крови в мокроте?																	
	Всего:																	
Система органов кровообращения																		
1.	Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца, за грудиной?																	
2.	Бывают ли у Вас боли в сердце давящего, сжимающего характера при физической нагрузке?																	
3.	Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице (выше третьего этажа)?																	
4.	Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение или перебои?																	
5.	Бывают ли у Вас отеки на ногах к концу рабочего дня?																	
6.	Бывают ли у Вас давящие боли за грудиной или в области сердца в покое?																	
7.	Часто ли Вы в детстве болели ангинами?																	
8.	Бывают ли Вас колющие, ноющие боли в сердце?																	
9.	Бывает ли у Вас повышение артериального давления?																	
10.	Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца после психоэмоциональных нагрузок?																	
	Всего:																	
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?																	
	Всего:																	
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 эпигастриальной 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?																	
	Всего:																	
Система органов мочевого выделения и кожи																		
1.	Бывало ли у Вас болезненное мочеиспускание?																	
2.	Бывают ли у Вас боли в поясничной области после переохлаждения?																	
3.	Бывает ли у Вас учащенное мочеиспускание днем?																	
4.	Бывает ли у Вас моча, мутного цвета или с примесями крови, слизи?																	
5.	Беспокоят ли Вас отеки под глазами по утрам?																	
6.	Бывает ли у Вас учащенное мочеиспускание ночью?																	
7.	Были ли у Вас инфекции мочевыводящих путей ранее?																	
8.	Бывают ли у Вас высыпания на коже аллергического характера?																	
9.	Бывает ли у Вас повышенная потливость?																	
10.	Бывает ли у Вас зуд кожи?																	
	Всего:																	
Эндокринная система																		
1.	Бывает ли у Вас резкое увеличение веса?																	
2.	Бывают ли у Вас гормональные нарушения (расстройства менструального цикла)?																	
3.	Ощущаете ли Вы чувство давления в области щитовидной железы?																	
4.	Есть ли у Вас изменения в молочных железах? (для женщин)																	
5.	Был ли у Вас повышенный сахар в крови?																	
6.	Есть ли у Вас постоянная повышен-																	

	ная 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?																
	Всего:																
Костно-мышечная система																	
1.	Бывает ли у Вас боли в позвоночнике?																
2.	Бывает ли 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?																
	Всего:																
Лимфатическая система																	
1.	Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области шеи, подмышечных впадин?																
2.	Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области паховых складок?																
3.	Проводят ли Вам лечение по поводу заболеваний лимфатической системы?																
4.	Бывают ли Вас аллергические реакции?																
5.	Бывает ли у Вас повышенная потливость по ночам?																
6.	Бывают ли у Вас отеки на ногах в течение всего дня?																
7.	Бывает ли у Вас резкая слабость, вялость?																
8.	Бывает ли у Вас повышенная температура без признаков ОРЗ?																
9.	Бывает ли у Вас снижение аппетита?																
10.	Бывают ли у Вас изменения в анализах крови?																
	Всего:																
Иммунная система																	
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 приматов ОРЗ?																		
Всего:																			
Периферическая нервная система																			
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?																		
Всего:																			
ЛОР-органы																			
1.	Подвержены ли Вы простудным заболеваниям или ангинам?																		
2.	Бывают ли у Вас боли в горле?																		
3.	Бывает ли у Вас першение в горле по утрам?																		
4.	Бывает ли у Вас затрудненное носовое дыхание?																		
5.	Бывает ли у Вас постоянный или длительный насморк?																		
6.	Бывает ли у Вас боль в области лба, скуловой части лица?																		
7.	Бывает ли у Вас снижение слуха?																		
8.	Бывает ли у Вас боль в ухе?																		
9.	Бывает ли у Вас гнойное течение из уха?																		
10.	Бывает ли у Вас охриплость голоса?																		
Всего:																			
Вегетососудистая система																			
1.	Бывает ли у Вас неустойчивость																		

	настроения?																
2.	Бывает ли у Вас повышенная эмоциональная возбудимость?																
3.	Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца?																
4.	Бывают ли у Вас желудочно-кишечные и мочеполовые нарушения?																
5.	Испытываете ли Вы общий дискомфорт: слабость, утомляемость, расстройства сна?																
6.	Бывает ли у Вас потливость, особенно ладоней рук при волнении?																
7.	Мерзнете ли Вы даже в теплую погоду?																
8.	Бывает ли у Вас покраснение или побледнение лица и шеи при волнении?																
9.	Бывает ли у Вас головокружение?																
10.	Бывает ли у Вас моменты «помрачения» сознания, обмороки?																
	Всего:																

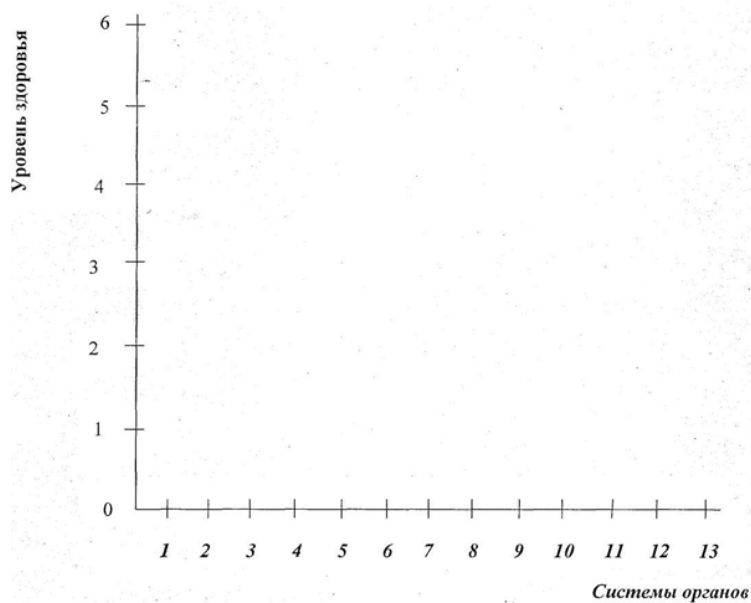
При анализе результатов количественной оценки частоты проявлений и силы выраженности симптомов в каждом из блоков выводится интегральный коэффициент (сумма баллов по частоте и силе), который и является основным индикатором степени неблагополучия в том или ином блоке симптомокомплексов, а, следовательно,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