

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет филологии

УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФ  
Ларионова Т.В.

«12» апреля 2023г.

### Рабочая программа модуля

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

Направление / специальность подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)  
Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки  
**Русский язык и Литература**  
Программа  
*бакалавриата*

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*Очная, заочная*

Год набора **2022**

Новокузнецк 2023

## Оглавление

|                                                                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Цель модуля .....                                                                                                                                   | 3  |
| 1.1. Формируемые компетенции.....                                                                                                                      | 3  |
| 1.2. Индикаторы достижения компетенций .....                                                                                                           | 3  |
| 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплинам (секциям) модуля.....                                                                                 | 4  |
| 2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации .....                                                          | 4  |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин (секций) модуля .....                                                                               | 5  |
| 3.1. Учебно-тематический план .....                                                                                                                    | 5  |
| 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплины (секции) .....                                                                              | 9  |
| 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине (секции) модуля..... | 12 |
| 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин (секций) модуля .....                                              | 19 |
| 5.1. Учебная литература.....                                                                                                                           | 19 |
| 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин (секций) модуля.....                                                                  | 20 |
| 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....                                                                | 20 |
| 6. Иные сведения и (или) материалы .....                                                                                                               | 21 |
| 6.1.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля .....                  | 21 |
| 6.1.2. Дневник самоконтроля .....                                                                                                                      | 22 |

## 1. Цель модуля

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели, предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

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

2. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, 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;

Модуль реализуется в 1-6 семестрах на очной форме обучения, в втором семестре – на очно-заочной форме, на I курсе – на заочной форме обучения. Модуль включает блок дисциплин (секций) по выбору. Освоение содержания модуля предполагает выбор студентами для освоения отдельной дисциплины (секции) из следующего перечня: общая физическая подготовка, легкая атлетика, спортивные игры, плавание. В зачетную книжку вносится название модуля по учебному плану без учета названия посещаемых секций – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплинам (секциям) модуля см. таблицы 1 и 2.

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1.

Формируемые модулем компетенции

| Наименование вида компетенции | Наименование категории (группы) компетенций                     | Код и название компетенции                                                                                                                      |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Универсальная                 | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2.

Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплинами (секциями) модуля

| Код и название компетенции                                  | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП                                                                          | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию в ОПОП                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической под- | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. | <b>К.М.03.ДВ.01. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:</b><br>К.М.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка; |

| Код и название компетенции                                                           | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП                                                                                                                                                                                                         | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию в ОПОП                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| готовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | К.М.03.ДВ.01.02 Легкая атлетика;<br>К.М.03.ДВ.01.03 Спортивные игры;<br>К.М.03.ДВ.01.04 Плавание<br>К.М.03.02 Физическая культура и спорт |

### 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплинам (секциям) модуля

Таблица 3.

Знания, умения, навыки, формируемые дисциплинами (секциями) модуля

| Код и название компетенции                                                                                                                     | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплинами модуля                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплинами модуля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<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. |

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

Таблица 4.

Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий

| Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов по формам обучения |      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|-----|
|                                                                                    | ОФО                            | ОЗФО | ЗФО |
| 1 Общая трудоёмкость дисциплины                                                    | 328                            | 328  | 328 |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (все-  | 328                            | 14   | 10  |

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                            |                   |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| го)                                                                                                                                                          |                                                                                                                            |                   |                            |
| Аудиторная работа (всего):                                                                                                                                   | 328                                                                                                                        | 14                | 10                         |
| в том числе:                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                   |                            |
| лекции                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |                   |                            |
| практические занятия, семинары                                                                                                                               | 328                                                                                                                        | 14                | 10                         |
| практикумы                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                   |                            |
| лабораторные работы                                                                                                                                          |                                                                                                                            |                   |                            |
| в интерактивной форме                                                                                                                                        |                                                                                                                            |                   |                            |
| в электронной форме                                                                                                                                          |                                                                                                                            |                   |                            |
| Внеаудиторная работа (всего):                                                                                                                                |                                                                                                                            |                   |                            |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем                                                                                              |                                                                                                                            |                   |                            |
| подготовка курсовой работы /контактная работа                                                                                                                |                                                                                                                            |                   |                            |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) |                                                                                                                            |                   |                            |
| творческая работа (эссе)                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                   |                            |
| 3 Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                         |                                                                                                                            | 314               | 318                        |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося                                                                                                                      | 1 семестр – зачет<br>2 семестр – зачет<br>3 семестр – зачет<br>4 семестр – зачет<br>5 семестр – зачет<br>6 семестр – зачет | 2 семестр – зачет | 4 часа<br>(I курс – зачет) |

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин (секций) модуля

#### 3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5.

Учебно-тематический план очной формы обучения

| № п/п                                             | Разделы и темы дисциплин (секций)<br>по занятиям                                                                                             | Общая<br>трудоем-<br>кость<br>(всего час.) | Трудоемкость<br>занятий (час.) |     | Формы текущего<br>контроля и проме-<br>жуточной аттеста-<br>ции успеваемости |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                                                                                              |                                            | Аудиторн.<br>занятия           |     |                                                                              |
|                                                   |                                                                                                                                              |                                            | практ.                         | СРС |                                                                              |
| Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка» |                                                                                                                                              |                                            |                                |     |                                                                              |
| 1.                                                | Общая физическая подготовка как средство под-<br>держания уровня физической подготовленности.                                                | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 2.                                                | Структура и содержание общей физической под-<br>готовки. Общеподготовительные упражнения как<br>основа разносторонней физической подготовки. | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 3.                                                | Организация тренировочного процесса по общей<br>физической подготовке.                                                                       | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 4.                                                | Разновидности средств общей физической под-<br>готовки.                                                                                      | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 5.                                                | Комплексы упражнений на развитие физических<br>качеств.                                                                                      | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 6.                                                | Обучение и совершенствование техники выпол-<br>нения общеразвивающих упражнений.                                                             | 58                                         | 58                             |     | ПР-1                                                                         |
|                                                   | Промежуточная аттестация.                                                                                                                    |                                            |                                |     | зачет                                                                        |

| № п/п                                 | Разделы и темы дисциплин (секций)<br>по занятиям                                                                        | Общая<br>трудоём-<br>кость<br>(всего час.) | Трудоемкость<br>занятий (час.) |     | Формы текущего<br>контроля и проме-<br>жуточной аттеста-<br>ции успеваемости |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |                                                                                                                         |                                            | Аудиторн.<br>занятия           |     |                                                                              |
|                                       |                                                                                                                         |                                            | практ.                         | СРС |                                                                              |
|                                       | ИТОГО:                                                                                                                  | 328                                        | 328                            |     |                                                                              |
| Дисциплина (секция) «Легкая атлетика» |                                                                                                                         |                                            |                                |     |                                                                              |
| 1.                                    | Бег как средство сохранения и укрепления здоро-<br>вья. Основы техники бега на короткие дистанции.<br>Стартовый разбег. | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 2.                                    | Основы техники бега на длинные дистанции. Вы-<br>сокий старт.                                                           | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 3.                                    | Обучение технике стартового разгона, бега при<br>входе в поворот и финиширования.                                       | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 4.                                    | Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной<br>палочки.                                                                | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 5.                                    | Обучение технике прыжка в длину.                                                                                        | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 6.                                    | Обучение технике спортивной ходьбы.                                                                                     | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
|                                       | Промежуточная аттестация.                                                                                               |                                            |                                |     | зачет                                                                        |
|                                       | ИТОГО:                                                                                                                  | 328                                        | 328                            |     |                                                                              |
| Дисциплина (секция) «Спортивные игры» |                                                                                                                         |                                            |                                |     |                                                                              |
| 1.                                    | Баскетбол. Техника владения мячом. Передачи<br>мяча. Броски. Игровая практика.                                          | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 2.                                    | Баскетбол. Техника нападения и защиты. Игровая<br>практика.                                                             | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 3.                                    | Баскетбол. Тактика нападения и защиты. Игро-<br>вая практика.                                                           | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 4.                                    | Волейбол. Техника передач и приема мяча. Тех-<br>ника подач. Игровая практика.                                          | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 5.                                    | Волейбол. Техника нападающего удара. Игровая<br>практика.                                                               | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 6.                                    | Волейбол. Игровое взаимодействие в волейболе.<br>Игровая практика.                                                      | 58                                         | 58                             |     | ПР-1                                                                         |
|                                       | Промежуточная аттестация.                                                                                               |                                            |                                |     | зачет                                                                        |
|                                       | ИТОГО:                                                                                                                  | 328                                        | 328                            |     |                                                                              |
| Дисциплина (секция) «Плавание»        |                                                                                                                         |                                            |                                |     |                                                                              |
| 1.                                    | Техника спортивных способов плавания: кроль на<br>груди: положение тела и головы, движение рук и<br>ног, дыхание.       | 108                                        | 108                            |     | ПР-1                                                                         |
| 2.                                    | Техника спортивных способов плавания: кроль на<br>спине: положение тела и головы, движение рук и<br>ног, дыхание.       | 108                                        | 108                            |     | ПР-1                                                                         |
| 3.                                    | Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта<br>из воды.                                                               | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                         |
| 4.                                    | Техника поворотов в спортивном плавании, их<br>классификация и специфика выполнения.                                    | 58                                         | 58                             |     | ПР-1                                                                         |
|                                       | Промежуточная аттестация.                                                                                               |                                            |                                |     | зачет                                                                        |
|                                       | ИТОГО:                                                                                                                  | 328                                        | 328                            |     |                                                                              |

Таблица 6.

Учебно-тематический план очно-заочной формы обучения

| № п/п                                             | Разделы и темы дисциплин (секций)<br>по занятиям                                                                                             | Общая<br>трудоём-<br>кость<br>(всего час.) | Трудоёмкость<br>занятий (час.) |     | Формы текущего<br>контроля и проме-<br>жуточной аттеста-<br>ции успеваемости |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                                                                                              |                                            | Аудиторн.<br>занятия           |     |                                                                              |
|                                                   |                                                                                                                                              |                                            | практ.                         | СРС |                                                                              |
| Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка» |                                                                                                                                              |                                            |                                |     |                                                                              |
| 1.                                                | Общая физическая подготовка как средство под-<br>держания уровня физической подготовленности.                                                | 52                                         | 2                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 2.                                                | Структура и содержание общей физической под-<br>готовки. Общеподготовительные упражнения как<br>основа разносторонней физической подготовки. | 52                                         | 2                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 3.                                                | Организация тренировочного процесса по общей<br>физической подготовке.                                                                       | 52                                         | 2                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 4.                                                | Разновидности средств общей физической под-<br>готовки.                                                                                      | 52                                         | 2                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 5.                                                | Комплексы упражнений на развитие физических<br>качеств.                                                                                      | 54                                         | 4                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 6.                                                | Обучение и совершенствование техники выпол-<br>нения общеразвивающих упражнений.                                                             | 66                                         | 2                              | 64  | ПР-1                                                                         |
|                                                   | Промежуточная аттестация.                                                                                                                    |                                            |                                |     | зачет                                                                        |
|                                                   | ИТОГО:                                                                                                                                       | 328                                        | 14                             | 314 |                                                                              |
| Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»             |                                                                                                                                              |                                            |                                |     |                                                                              |
| 1.                                                | Бег как средство сохранения и укрепления здоро-<br>вья. Основы техники бега на короткие дистанции.<br>Стартовый разбег.                      | 52                                         | 2                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 2.                                                | Основы техники бега на длинные дистанции. Вы-<br>сокий старт.                                                                                | 52                                         | 2                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 3.                                                | Обучение технике стартового разгона, бега при<br>входе в поворот и финиширования.                                                            | 52                                         | 2                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 4.                                                | Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной<br>палочки.                                                                                     | 54                                         | 4                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 5.                                                | Обучение технике прыжка в длину.                                                                                                             | 52                                         | 2                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 6.                                                | Обучение технике спортивной ходьбы.                                                                                                          | 66                                         | 2                              | 64  | ПР-1                                                                         |
|                                                   | Промежуточная аттестация.                                                                                                                    |                                            |                                |     | зачет                                                                        |
|                                                   | ИТОГО:                                                                                                                                       | 328                                        | 14                             | 314 |                                                                              |
| Дисциплина (секция) «Спортивные игры»             |                                                                                                                                              |                                            |                                |     |                                                                              |
| 1.                                                | Баскетбол. Техника владения мячом. Передачи<br>мяча. Броски. Игровая практика.                                                               | 52                                         | 2                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 2.                                                | Баскетбол. Техника нападения и защиты. Игровая<br>практика.                                                                                  | 52                                         | 2                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 3.                                                | Баскетбол. Тактика нападения и защиты. Игро-<br>вая практика.                                                                                | 52                                         | 2                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 4.                                                | Волейбол. Техника передач и приема мяча. Тех-<br>ника подач. Игровая практика.                                                               | 52                                         | 2                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 5.                                                | Волейбол. Техника нападающего удара. Игровая<br>практика.                                                                                    | 54                                         | 4                              | 50  | ПР-1                                                                         |
| 6.                                                | Волейбол. Игровое взаимодействие в волейболе.<br>Игровая практика.                                                                           | 66                                         | 2                              | 64  | ПР-1                                                                         |
|                                                   | Промежуточная аттестация.                                                                                                                    |                                            |                                |     | зачет                                                                        |
|                                                   | ИТОГО:                                                                                                                                       | 328                                        | 14                             | 314 |                                                                              |
| Дисциплина (секция) «Плавание»                    |                                                                                                                                              |                                            |                                |     |                                                                              |
| 1.                                                | Техника спортивных способов плавания: кроль на                                                                                               | 84                                         | 4                              | 80  | ПР-1                                                                         |

| № п/п  | Разделы и темы дисциплин (секций)<br>по занятиям                                                            | Общая<br>трудоём-<br>кость<br>(всего час.) | Трудоемкость<br>занятий (час.) |     | Формы текущего<br>контроля и проме-<br>жуточной аттеста-<br>ции успеваемости |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                             |                                            | Аудиторн.<br>занятия           |     |                                                                              |
|        |                                                                                                             |                                            | практ.                         | СРС |                                                                              |
|        | груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.                                                |                                            |                                |     |                                                                              |
| 2.     | Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание. | 84                                         | 4                              | 80  | ПР-1                                                                         |
| 3.     | Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.                                                      | 84                                         | 4                              | 80  | ПР-1                                                                         |
| 4.     | Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.                           | 76                                         | 2                              | 74  | ПР-1                                                                         |
|        | Промежуточная аттестация.                                                                                   |                                            |                                |     | зачет                                                                        |
| ИТОГО: |                                                                                                             | 328                                        | 14                             | 314 |                                                                              |

Таблица 7.

**Учебно-тематический план заочной формы обучения**

| № п/п                                             | Разделы и темы дисциплин (секций)<br>по занятиям                                                                                             | Общая<br>трудоём-<br>кость<br>(всего час.) | Трудоемкость<br>занятий (час.) |     | Формы текущего<br>контроля и проме-<br>жуточной аттеста-<br>ции успеваемости |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                                                                                              |                                            | Аудиторн.<br>занятия           |     |                                                                              |
|                                                   |                                                                                                                                              |                                            | практ.                         | СРС |                                                                              |
| Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка» |                                                                                                                                              |                                            |                                |     |                                                                              |
| 1.                                                | Общая физическая подготовка как средство под-<br>держания уровня физической подготовленности.                                                | 54                                         | 0                              | 54  | ПР-1                                                                         |
| 2.                                                | Структура и содержание общей физической под-<br>готовки. Общеподготовительные упражнения как<br>основа разносторонней физической подготовки. | 54                                         | 2                              | 52  | ПР-1                                                                         |
| 3.                                                | Организация тренировочного процесса по общей<br>физической подготовке.                                                                       | 54                                         | 2                              | 52  | ПР-1                                                                         |
| 4.                                                | Разновидности средств общей физической под-<br>готовки.                                                                                      | 54                                         | 2                              | 52  | ПР-1                                                                         |
| 5.                                                | Комплексы упражнений на развитие физических<br>качеств.                                                                                      | 54                                         | 2                              | 52  | ПР-1                                                                         |
| 6.                                                | Обучение и совершенствование техники выпол-<br>нения общеразвивающих упражнений.                                                             | 54                                         | 2                              | 52  | ПР-1                                                                         |
|                                                   | Промежуточная аттестация.                                                                                                                    | 4                                          |                                |     | зачет                                                                        |
|                                                   | ИТОГО:                                                                                                                                       | 328                                        | 10                             | 314 |                                                                              |
| Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»             |                                                                                                                                              |                                            |                                |     |                                                                              |
| 1.                                                | Бег как средство сохранения и укрепления здоро-<br>вья. Основы техники бега на короткие дистанции.<br>Стартовый разбег.                      | 56                                         | 2                              | 54  | ПР-1                                                                         |
| 2.                                                | Основы техники бега на длинные дистанции. Вы-<br>сокий старт.                                                                                | 54                                         | 2                              | 52  | ПР-1                                                                         |
| 3.                                                | Обучение технике стартового разгона, бега при<br>входе в поворот и финиширования.                                                            | 54                                         | 2                              | 52  | ПР-1                                                                         |
| 4.                                                | Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной<br>палочки.                                                                                     | 54                                         | 2                              | 52  | ПР-1                                                                         |
| 5.                                                | Обучение технике прыжка в длину.                                                                                                             | 54                                         | 2                              | 52  | ПР-1                                                                         |
| 6.                                                | Обучение технике спортивной ходьбы.                                                                                                          | 52                                         | 0                              | 52  | ПР-1                                                                         |
|                                                   | Промежуточная аттестация.                                                                                                                    | 4                                          |                                |     | зачет                                                                        |



| № п/п                                 | Разделы и темы дисциплин (секций)<br>по занятиям                                                                  | Общая<br>трудоём-<br>кость<br>(всего час.) | Трудоемкость<br>занятий (час.) |     | Формы текущего<br>контроля и проме-<br>жуточной аттеста-<br>ции успеваемости |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |                                                                                                                   |                                            | Аудиторн.<br>занятия           |     |                                                                              |
|                                       |                                                                                                                   |                                            | практ.                         | СРС |                                                                              |
|                                       | ИТОГО:                                                                                                            | 328                                        | 10                             | 314 |                                                                              |
| Дисциплина (секция) «Спортивные игры» |                                                                                                                   |                                            |                                |     |                                                                              |
| 1.                                    | Баскетбол. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.                                       | 56                                         | 2                              | 54  | ПР-1                                                                         |
| 2.                                    | Баскетбол. Техника нападения и защиты. Игровая практика.                                                          | 54                                         | 2                              | 52  | ПР-1                                                                         |
| 3.                                    | Баскетбол. Тактика нападения и защиты. Игро-<br>вая практика.                                                     | 54                                         | 2                              | 52  | ПР-1                                                                         |
| 4.                                    | Волейбол. Техника передач и приема мяча. Тех-<br>ника подач. Игровая практика.                                    | 54                                         | 2                              | 52  | ПР-1                                                                         |
| 5.                                    | Волейбол. Техника нападающего удара. Игровая<br>практика.                                                         | 54                                         | 2                              | 52  | ПР-1                                                                         |
| 6.                                    | Волейбол. Игровое взаимодействие в волейболе.<br>Игровая практика.                                                | 52                                         | 0                              | 52  | ПР-1                                                                         |
|                                       | Промежуточная аттестация.                                                                                         | 4                                          |                                |     | зачет                                                                        |
|                                       | ИТОГО:                                                                                                            | 328                                        | 10                             | 314 |                                                                              |
| Дисциплина (секция) «Плавание»        |                                                                                                                   |                                            |                                |     |                                                                              |
| 1.                                    | Техника спортивных способов плавания: кроль на<br>груди: положение тела и головы, движение рук и<br>ног, дыхание. | 82                                         | 4                              | 78  | ПР-1                                                                         |
| 2.                                    | Техника спортивных способов плавания: кроль на<br>спине: положение тела и головы, движение рук и<br>ног, дыхание. | 82                                         | 2                              | 80  | ПР-1                                                                         |
| 3.                                    | Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта<br>из воды.                                                         | 82                                         | 2                              | 80  | ПР-1                                                                         |
| 4.                                    | Техника поворотов в спортивном плавании, их<br>классификация и специфика выполнения.                              | 78                                         | 2                              | 76  | ПР-1                                                                         |
|                                       | Промежуточная аттестация.                                                                                         | 4                                          |                                |     | зачет                                                                        |
|                                       | ИТОГО:                                                                                                            | 328                                        | 10                             | 314 |                                                                              |

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

Таблица 8.

Содержание практических занятий дисциплин (секций)

| № п/п                                                    | Наименование раздела, темы дисциплин (секций)                                            | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»</b> |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                                       | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. | Комплекс упражнений для коррекции осанки. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы. Использование сил природы оздоровительного характера для поддержания уровня физической подготовленности. |

|                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.                                           | Структура и содержание общей физической подготовки.                                                             | Уровни ОФП. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки. Разминка. Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на гибкость, растягивание и расслабление. Комплекс упражнений для развития силовой выносливости.                                                                                                        |
| 3.                                           | Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке.                                             | Этапы ОФП. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Базовый комплекс ритмической гимнастики. Упражнения в партере (в положениях лежа, сидя). Базовые шаги аэробики. Степ-аэробика.                                                                                                                                                                                |
| 4.                                           | Разновидности средств общей физической подготовки.                                                              | Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма. Упражнения на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.               |
| 5.                                           | Комплексы упражнений на развитие физических качеств.                                                            | Комплексы общеразвивающих упражнений на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп.                                                                                                                                                    |
| 6.                                           | Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.                                     | Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для разминки. Комплексы ритмической гимнастики. Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики.                                                                 |
| Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>      |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b> |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1.                                           | Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. | Положительные эффекты бега. Характеристика составных частей техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой. Работа рук во время бега. Многократные выбегания с низкого старта. Бег под сигнал. Бег в парах.                                                     |
| 2.                                           | Основы техники бега на длинные дистанции. Высокий старт.                                                        | Высокий старт. Стартовый разгон. Темп бега на длинные дистанции. Бег по виражу. Длина шага в стайерском беге. Тактики в стайерском беге. Дыхание в стайерском беге.                                                                                                                                                                                                |
| 3.                                           | Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.                                  | Дистанция стартового разгона. Шаги стартового разгона. Скорость разгона. Особенности техники бега при входе в поворот: постановка корпуса, движения рук, движения ног, наклоны тела. Влияние поворотов на скорость бега. Оптимальное расположение на дистанции для входа в поворот. Способы финиширования. Набегание на финиш. Бег с пробеганием финишного створа. |
| 4.                                           | Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.                                                           | Техника передачи эстафетной палочки. Старт бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Форс. Совершенствование техники эстафетного бега.                                                                                                                                |
| 5.                                           | Обучение технике прыжка в длину.                                                                                | Техника прыжка в длину с места. Фазы движения. Техника отталкивания. Техника приземления. Упражнение без предметов, с предметами, на гимнастической стенке, на скамейке, используемые прыгунами в длину. Применение средств и методов для развития взрывной силы.                                                                                                  |
| 6.                                           | Обучение технике спортивной ходьбы.                                                                             | Подводящие упражнения. Польза спортивной ходьбы для организма человека. Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся легкой атлетикой.                                                        |
| Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>      |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| <b>Дисциплина (секция) «Спортивные игры»</b> |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                           | Баскетбол. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.                                 | Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Пробежка. Три секунды. Восемь секунд. Двадцать четыре секунды. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага. Короткая передача. Длинная передача. Передача мяча с отскоком от пола. Штрафной бросок. Игровая практика.                                                                                                                |
| 2.                                           | Баскетбол. Техника нападения и защиты. Игровая практика.                                                    | Игровые приемы нападения. Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Игровые приемы защиты. Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Приемы противодействия и овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Игровая практика.                                                                                                                                                                          |
| 3.                                           | Баскетбол. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.                                                    | Действия игрока без мяча, с мячом. Сочетания индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия: взаимодействия двух, трех игроков. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Нападения против зонной защиты. Нападение против личной защиты. Действия против нападающего, владеющего мячом. Место защиты по отношению к центрному. Возможные выходы центрного и положение защитника. Зонная защита. Смешанная защита. Защита прессингом. Игровая практика. |
| 4.                                           | Волейбол. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика.                                   | Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника нижней прямой подачи с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача на точность в зоны 1, 5, 6. Подачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Игровая практика.        |
| 5.                                           | Волейбол. Техника нападающего удара. Игровая практика.                                                      | Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку в нападающем ударе. Выполнение нападающего удара в опоре. Выполнение нападающего удара в прыжке. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку. Выполнение нападающего удара с передачи партнера. Нападающий удар с передачи. Игровая практика.                                                                                                                                                           |
| 6.                                           | Волейбол. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.                                             | Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме, подачи нападающих ударов, при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад. Игровые взаимодействия в нападении. Тактика нападения. Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах. Игровая практика. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся волейболом.                                                                  |
| Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>      |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>        |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1.                                           | Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание. | Техника работы ног, обучение дыханию. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног. Согласование дыхания с работой ног. Работа рук. Согласование дыхания с работой рук и ног. Выполнение имитационных упражнений на суше.                                                                                                                                                                                                                           |

|                                         |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.                                      | Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание. | Техника работы ног, дыхание в способе кроль. Выполнение комплекса упражнений для обучения работе ног. Техника работы рук. Выполнения подготовительный и специальных упражнений направленных на обучение работы рук и ног. Обучение согласованию работы рук, ног, дыхания в способе кроль. Совершенствование техники «кроль на спине». |
| 3.                                      | Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.                                                      | Учебные прыжки в воду. Спады в воду с бортика. Старт с тумбы. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы.                                                                                                                                                                                                  |
| 4.                                      | Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.                           | Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворотами. Техника поворота «маятник». Скольжение после поворота. Подход к повороту и касанию. Выполнение полного цикла под водой. Повороты способом кроль на спине, кроль на груди. Простые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот маятником.                              |
| Промежуточная аттестация – <i>зачет</i> |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплин (секций) модуля обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы в семестре. Оценка результатов работы обучающегося в баллах приведена в таблицах 9-14.

Таблица 9.

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

| Учебная работа (виды)                                    | Виды и результаты учебной работы                                                                                                                        | Оценка в аттестации<br>(шкала и показатели оценивания)                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</b> |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.    | Практические занятия (27 занятий)                                                                                                                       | 1 балл – посещение одного практического занятия                                                                                                                           |
|                                                          | Выполнение обязательных тестов на определение уровня физической подготовленности                                                                        | см. таблицу 16.                                                                                                                                                           |
|                                                          | Динамика уровня физ. подготовленности                                                                                                                   | Разница баллов по сравнению с предыдущим семестром;<br>1 балл – стабильно высокий результат.                                                                              |
|                                                          | Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности (при отсутствии пропусков учебных занятий по неуважительной причине) | см. таблицу 17.                                                                                                                                                           |
|                                                          | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                                                                                                               | 5 баллов – 1 физкультурно-оздоровительное мероприятие;<br>10 баллов – внутривузовские соревнования;<br>15 баллов – городские соревнования;<br>20 – областные соревнования |
| <b>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</b>          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |
| Зачет                                                    | Выполнение практикоориентированного задания.                                                                                                            | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение)                                                                                                       |

Таблица 10.

**Оценка результатов учебной работы обучающихся  
очной формы обучения (СМГ)**

| Учебная работа (виды)                                    | Виды и результаты учебной работы                                                                        | Оценка в аттестации<br>(шкала и показатели оценивания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</b> |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.    | Практические занятия (27 занятий)                                                                       | 1 балл – посещение одного практического занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                          | Выполнение обязательных тестов на определение уровня физической подготовленности (по выбору студента)   | см. таблицу 16.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                          | Динамика уровня физ. подготовленности                                                                   | 1 балл – стабильно высокий результат; разница баллов по сравнению с предыдущим семестром.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                          | Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности (по выбору студента) | см. таблицу 17.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                          | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                                                               | 5 баллов – 1 физкультурно-оздоровительное мероприятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                          | Разработка и демонстрация комплекса упражнений (в соответствии с заболеванием)                          | 5 баллов – полное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; корректная демонстрация;<br>4 балла – полное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; некорректная демонстрация;<br>3 балла – неполное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; наличие ошибок при демонстрации комплекса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                          | Ведение дневника самоконтроля                                                                           | 20 баллов – корректное ведение дневника и самооценка состояния здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                          | Написание реферата                                                                                      | 15 баллов – работа выполнена в полном соответствии с требованиями и отражает содержание заявленной темы, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников (5-7), работа выполнена аккуратно и сдана в срок;<br>10 баллов – работа выполнена на минимальном формальном уровне требований, заявленная тема раскрыта частично, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников, отсутствуют попытки самостоятельного раскрытия темы, работа сдана в критические сроки;<br>5 баллов – работа представлена в сокращенном варианте: отсутствуют ссылки на первоисточники, ссылки в тексте не соответствуют содержанию текста работы, первоисточникам или приведенному списку литературы, текст «разорван», отсутствует логика изложения, работа выполнена небрежно (нарушения по оформлению работы, грамматические ошибки и т.д.), работа сдана позже назначенного срока по неуважительной причине. |
| <b>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</b>          |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Зачет                                                    | Выполнение практикоориентированного задания.                                                            | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Таблица 11.

**Оценка результатов учебной работы обучающихся  
очно-заочной формы обучения (основная группа здоровья)**

| Учебная работа (виды)                                    | Виды и результаты учебной работы                                                                                                                        | Оценка в аттестации<br>(шкала и показатели оценивания)              |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</b> |                                                                                                                                                         |                                                                     |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.    | Практические занятия (7 занятий)                                                                                                                        | 5 баллов – посещение одного практического занятия                   |
|                                                          | Выполнение обязательных тестов на определение уровня физической подготовленности                                                                        | см. таблицу 16.                                                     |
|                                                          | Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности (при отсутствии пропусков учебных занятий по неуважительной причине) | см. таблицу 17.                                                     |
| <b>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</b>          |                                                                                                                                                         |                                                                     |
| Зачет                                                    | Выполнение практикоориентированного задания.                                                                                                            | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение) |

Таблица 12.

**Оценка результатов учебной работы обучающихся  
очно-заочной формы обучения (СМГ)**

| Учебная работа (виды)                                    | Виды и результаты учебной работы                                                                        | Оценка в аттестации<br>(шкала и показатели оценивания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</b> |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.    | Практические занятия (7 занятий)                                                                        | 5 баллов – посещение одного практического занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                          | Выполнение обязательных тестов на определение уровня физической подготовленности (по выбору студента)   | см. таблицу 16.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                          | Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности (по выбору студента) | см. таблицу 17.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                          | Разработка и демонстрация комплекса упражнений (в соответствии с заболеванием)                          | 5 баллов – полное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; корректная демонстрация;<br>4 балла – полное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; некорректная демонстрация;<br>3 балла – неполное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; наличие ошибок при демонстрации комплекса.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                          | Написание реферата                                                                                      | 15 баллов – работа выполнена в полном соответствии с требованиями и отражает содержание заявленной темы, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников (5-7); работа выполнена аккуратно и сдана в срок;<br>10 баллов – работа выполнена на минимальном формальном уровне требований, заявленная тема раскрыта частично, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников, отсутствуют попытки самостоятельного раскрытия темы, работа сдана в критические сроки;<br>5 баллов – работа представлена в сокращенном варианте: отсутствуют ссылки на первоисточники, ссылки в тексте не соответствуют содержанию тек- |

|                                                 |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                                              | ста работы, первоисточникам или приведенному списку литературы, текст «разорван», отсутствует логика изложения, работа выполнена небрежно (нарушения по оформлению работы, грамматические ошибки и т.д.), работа сдана позже назначенного срока по неуважительной причине. |
| <b>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</b> |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Зачет                                           | Выполнение практикоориентированного задания. | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение)                                                                                                                                                                                                        |

Таблица 13.

**Оценка результатов учебной работы обучающихся  
заочной формы обучения (основная группа здоровья)**

| Учебная работа (виды)                                    | Виды и результаты учебной работы                                                                                                                        | Оценка в аттестации<br>(шкала и показатели оценивания)              |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</b> |                                                                                                                                                         |                                                                     |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.    | Практические занятия (5 занятий)                                                                                                                        | 7 баллов – посещение одного практического занятия                   |
|                                                          | Выполнение обязательных тестов на определение уровня физической подготовленности                                                                        | см. таблицу 16.                                                     |
|                                                          | Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности (при отсутствии пропусков учебных занятий по неуважительной причине) | см. таблицу 17.                                                     |
| <b>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</b>          |                                                                                                                                                         |                                                                     |
| Зачет                                                    | Выполнение практикоориентированного задания.                                                                                                            | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение) |

Таблица 14.

**Оценка результатов учебной работы обучающихся  
заочной формы обучения (СМГ)**

| Учебная работа (виды)                                    | Виды и результаты учебной работы                                                                        | Оценка в аттестации<br>(шкала и показатели оценивания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)</b> |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.    | Практические занятия (5 занятий)                                                                        | 7 баллов – посещение одного практического занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                          | Выполнение обязательных тестов на определение уровня физической подготовленности (по выбору студента)   | см. таблицу 16.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                          | Выполнение дополнительных тестов на определение уровня физической подготовленности (по выбору студента) | см. таблицу 17.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                          | Разработка и демонстрация комплекса упражнений (в соответствии с заболеванием)                          | 5 баллов – полное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; корректная демонстрация;<br>4 балла – полное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; некорректная демонстрация;<br>3 балла – неполное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; наличие ошибок при демонстрации комплекса. |

|                                                 |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | Написание реферата                           | 15 баллов – работа выполнена в полном соответствии с требованиями и отражает содержание заявленной темы, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников (5-7);<br>работа выполнена аккуратно и сдана в срок;<br>10 баллов – работа выполнена на минимальном формальном уровне требований, заявленная тема раскрыта частично, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников, отсутствуют попытки самостоятельного раскрытия темы, работа сдана в критические сроки;<br>5 баллов – работа представлена в сокращенном варианте: отсутствуют ссылки на первоисточники, ссылки в тексте не соответствуют содержанию текста работы, первоисточникам или приведенному списку литературы, текст «разорван», отсутствует логика изложения, работа выполнена небрежно (нарушения по оформлению работы, грамматические ошибки и т.д.), работа сдана позже назначенного срока по неуважительной причине. |
| <b>Промежуточная аттестация (max 20 баллов)</b> |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Зачет                                           | Выполнение практикоориентированного задания. | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

Таблица 15.

Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

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

Таблица 16.

### Обязательные тесты

на определение уровня физической подготовленности

| Критерии оценки                                                         | Шкала оценивания |             | Кол-во баллов | Бал-лы |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------------|--------|
|                                                                         | юноши            | девушки     |               |        |
| Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»                       |                  |             |               |        |
| Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)                              | 140 и более      | 150 и более | 5             | 1-5    |
|                                                                         | 130-139          | 140-149     | 4             |        |
|                                                                         | 120-129          | 130-139     | 3             |        |
|                                                                         | 110-119          | 120-129     | 2             |        |
|                                                                         | 100-109          | 110-119     | 1             |        |
| Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.) | 48 и более       | 43 и более  | 5             | 1-5    |
|                                                                         | 37-47            | 35-42       | 4             |        |
|                                                                         | 33-36            | 32-34       | 3             |        |
|                                                                         | 30-32            | 29-31       | 2             |        |
|                                                                         | 27-29            | 26-28       | 1             |        |
| Сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа» (кол-во раз)          | 44 и более       | 17 и более  | 5             | 1-5    |
|                                                                         | 32-43            | 12-16       | 4             |        |
|                                                                         | 28-31            | 10-11       | 3             |        |
|                                                                         | 25-27            | 8-9         | 2             |        |
|                                                                         | 20-24            | 6-7         | 1             |        |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнасти-                            | 13 и более       | 16 и более  | 5             | 1-5    |
|                                                                         | 8-12             | 11-15       | 4             |        |



|                                        |                                                         |              |              |   |     |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|--------------|---|-----|
| ческой скамье (от уровня скамьи - см). |                                                         | 6-8          | 8-10         | 3 |     |
|                                        |                                                         | 4-5          | 6-7          | 2 |     |
|                                        |                                                         | 2-3          | 4-5          | 1 |     |
| Тест «Аист»                            |                                                         | 51 и более   |              | 5 | 1-5 |
|                                        |                                                         | 40-50        |              | 4 |     |
|                                        |                                                         | 25-39        |              | 3 |     |
|                                        |                                                         | 10-24        |              | 2 |     |
|                                        |                                                         | 9 и менее    |              | 1 |     |
| Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»  |                                                         |              |              |   |     |
| Бег 100м (сек.)                        |                                                         | 13,1 и менее | 16,4 и менее | 5 | 1-5 |
|                                        |                                                         | 13,2-14,1    | 16,5-17,4    | 4 |     |
|                                        |                                                         | 14,2-14,4    | 17,5-17,8    | 3 |     |
|                                        |                                                         | 14,5-14,8    | 17,9-18,4    | 2 |     |
|                                        |                                                         | 14,9-15,0    | 18,5-18,9    | 1 |     |
| Бег, 1 000м (мин., сек.)               |                                                         | 3,30 и менее | 4,20 и менее | 5 | 1-5 |
|                                        |                                                         | 3,31-3,40    | 4,21-4,40    | 4 |     |
|                                        |                                                         | 3,41-3,50    | 4,41-5,00    | 3 |     |
|                                        |                                                         | 3,51-4,00    | 5,01-5,20    | 2 |     |
|                                        |                                                         | 4,01-4,10    | 5,21-5,40    | 1 |     |
| Прыжок в длину с места (см)            |                                                         | 240 и более  | 195 и более  | 5 | 1-5 |
|                                        |                                                         | 225-239      | 180-194      | 4 |     |
|                                        |                                                         | 210-224      | 170-179      | 3 |     |
|                                        |                                                         | 205-209      | 160-169      | 2 |     |
|                                        |                                                         | 200-204      | 150-159      | 1 |     |
| Дисциплина (секция) «Спортивные игры»  |                                                         |              |              |   |     |
| Баскетбол                              | Штрафные броски (кол-во раз из 10)                      | 9-10         |              | 5 | 1-5 |
|                                        |                                                         | 7-8          |              | 4 |     |
|                                        |                                                         | 5-6          |              | 3 |     |
|                                        |                                                         | 3-4          |              | 2 |     |
|                                        |                                                         | 1-2          |              | 1 |     |
|                                        | Скоростное ведение мяча «Змейка» (сек.)                 | менее 13,0   | менее 15,0   | 5 | 1-5 |
|                                        |                                                         | 13,0-13,5    | 15,0-15,5    | 4 |     |
|                                        |                                                         | 13,6-14,0    | 15,6-16,0    | 3 |     |
|                                        |                                                         | 14,1-14,6    | 16,1-16,6    | 2 |     |
|                                        |                                                         | 14,7-15,0    | 16,7-17,0    | 1 |     |
| Волейбол                               | Подача мяча (кол-во раз из 10).                         | 9-10         |              | 5 | 1-5 |
|                                        |                                                         | 7-8          |              | 4 |     |
|                                        |                                                         | 5-6          |              | 3 |     |
|                                        |                                                         | 3-4          |              | 2 |     |
|                                        |                                                         | 1-2          |              | 1 |     |
|                                        | Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз) | 19-20        |              | 5 | 1-5 |
|                                        |                                                         | 17-18        |              | 4 |     |
|                                        |                                                         | 15-16        |              | 3 |     |
|                                        |                                                         | 13-14        |              | 2 |     |
|                                        |                                                         | 11-12        |              | 1 |     |
| Дисциплина (секция) «Плавание»         |                                                         |              |              |   |     |
| 50м кролем на груди (сек).             |                                                         | менее 0,50   | менее 1.00   | 5 | 1-5 |
|                                        |                                                         | 0,50-1.00    | 1.00-1.15    | 4 |     |
|                                        |                                                         | 1.01-1.10    | 1.16-1.25    | 3 |     |
|                                        |                                                         | 1.11-1.15    | 1.26-1.30    | 2 |     |
|                                        |                                                         | 1.16-1.20    | 1.31-1.35    | 1 |     |
| 50м кролем на спине (сек).             |                                                         | 39,9 и менее | 46,0 и менее | 5 | 1-5 |
|                                        |                                                         | 40,0-40,9    | 46,1-47,0    | 4 |     |
|                                        |                                                         | 41,0-41,9    | 47,1-48,0    | 3 |     |

|  |           |           |   |  |
|--|-----------|-----------|---|--|
|  | 42,0-42,9 | 48,1-49,0 | 2 |  |
|  | 43,0-43,9 | 49,1-50,0 | 1 |  |

Таблица 17.

**Дополнительные тесты**  
на определение уровня физической подготовленности

| Критерии оценки                                                 |                                                | Шкала оценивания             |              | Кол-во баллов | Бал-лы |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|--------------|---------------|--------|
|                                                                 |                                                | юноши                        | девушки      |               |        |
| Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»               |                                                |                              |              |               |        |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине                     |                                                | 15 и более                   |              | 5             | 1-5    |
|                                                                 |                                                | 12-14                        |              | 4             |        |
|                                                                 |                                                | 10-11                        |              | 3             |        |
|                                                                 |                                                | 8-9                          |              | 2             |        |
|                                                                 |                                                | 6-7                          |              | 1             |        |
| Подтягивание в висе лежа, перекладина на высоте 90см            |                                                |                              | 18 и более   | 5             | 1-5    |
|                                                                 |                                                |                              | 12-17        | 4             |        |
|                                                                 |                                                |                              | 10-11        | 3             |        |
|                                                                 |                                                |                              | 8-9          | 2             |        |
|                                                                 |                                                |                              | 6-7          | 1             |        |
| Прыжки со скакалкой                                             |                                                | 2 минуты без остановки       |              | 5             | 0-5    |
| Положение «Планка»                                              |                                                | нахождение в «Планке» 2 мин. |              | 5             | 0-5    |
| Наклон туловища вперёд из положения сидя с прямыми ногами (см). |                                                | 18 и более                   | 20 и более   | 5             | 1-5    |
|                                                                 |                                                | 14-17                        | 16-19        | 4             |        |
|                                                                 |                                                | 9-13                         | 11-15        | 3             |        |
|                                                                 |                                                | 4-8                          | 5-10         | 2             |        |
|                                                                 |                                                | 1-3                          | 1-4          | 1             |        |
| Проба Ромберга (сек.)                                           |                                                | 55 и более                   |              | 5             | 1-5    |
|                                                                 |                                                | 51-54                        |              | 4             |        |
|                                                                 |                                                | 46-50                        |              | 3             |        |
|                                                                 |                                                | 41-45                        |              | 2             |        |
|                                                                 |                                                | 36-40                        |              | 1             |        |
| Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»                           |                                                |                              |              |               |        |
| Тест Купера                                                     |                                                | 1400 и более                 | 1300 и более | 5             | 1-5    |
|                                                                 |                                                | 1300-1399                    | 1200-1299    | 4             |        |
|                                                                 |                                                | 1200-1299                    | 1050-1199    | 3             |        |
|                                                                 |                                                | 1050-1199                    | 901-1049     | 2             |        |
|                                                                 |                                                | менее 1050                   | менее 900    | 1             |        |
| Челночный бег 3×10 (сек.)                                       |                                                | 7,3 и менее                  | 8,4 и менее  | 5             | 1-5    |
|                                                                 |                                                | 7,4-8,0                      | 8,5-9,3      | 4             |        |
|                                                                 |                                                | 8,1-8,2                      | 9,4-9,7      | 3             |        |
|                                                                 |                                                | 8,3-8,4                      | 9,8-10,1     | 2             |        |
|                                                                 |                                                | 8,5-8,6                      | 10,2-10,5    | 1             |        |
| Дисциплина (секция) «Спортивные игры»                           |                                                |                              |              |               |        |
| Баскетбол                                                       | Передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.)  | 28 и более                   | 25 и более   | 5             | 1-5    |
|                                                                 |                                                | 25-27                        | 22-24        | 4             |        |
|                                                                 |                                                | 22-24                        | 19-21        | 3             |        |
|                                                                 |                                                | 19-21                        | 16-18        | 2             |        |
|                                                                 |                                                | 16-18                        | 13-15        | 1             |        |
|                                                                 | Упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.) | 15 и более                   | 13 и более   | 5             | 1-5    |
|                                                                 |                                                | 13-14                        | 11-12        | 4             |        |
|                                                                 |                                                | 11-12                        | 9-10         | 3             |        |
|                                                                 |                                                | 9-10                         | 7-8          | 2             |        |
|                                                                 |                                                | 7-8                          | 5-6          | 1             |        |

|                                |                                                        |                |   |     |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|---|-----|
| Волейбол                       | Нижний прием мяча в парах (кол-во раз)                 | 9-10           | 5 | 1-5 |
|                                |                                                        | 7-8            | 4 |     |
|                                |                                                        | 5-6            | 3 |     |
|                                |                                                        | 3-4            | 2 |     |
|                                |                                                        | 1-2            | 1 |     |
|                                | Верхняя передача мяча через сетку в парах (кол-во раз) | 19-20          | 5 | 1-5 |
|                                |                                                        | 17-18          | 4 |     |
|                                |                                                        | 15-16          | 3 |     |
|                                |                                                        | 13-14          | 2 |     |
|                                |                                                        | 11-12          | 1 |     |
| Дисциплина (секция) «Плавание» |                                                        |                |   |     |
| 100м кролем на груди (сек).    | 2.05,0 и менее                                         | 2.12,0 и менее | 5 | 1-5 |
|                                | 2.05,1-2.07,0                                          | 2.12,1-2.14,0  | 4 |     |
|                                | 2.07,1-2.09,0                                          | 2.14,1-2.16,0  | 3 |     |
|                                | 2.09,1-2.11,0                                          | 2.16,1-2.18,0  | 2 |     |
|                                | 2.11,1-2.13,0                                          | 2.18,1-2.20,0  | 1 |     |
| 100м кролем на спине (сек).    | 2.16,0 и менее                                         | 2.28,0 и менее | 5 | 1-5 |
|                                | 2.16,1-2.18,0                                          | 2.28,1-2.30,0  | 4 |     |
|                                | 2.18,1-2.20,0                                          | 2.30,1-2.32,0  | 3 |     |
|                                | 2.20,1-2.22,0                                          | 2.32,1-2.34,0  | 2 |     |
|                                | 2.22,1-2.24,0                                          | 2.36,1-2.38,0  | 1 |     |

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

### 5.1. Учебная литература

#### *Основная учебная литература:*

1. 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 (секций) модуля.

Учебные занятия по дисциплинам (секциям) модуля проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ (таблица 18):

Таблица 18.

|    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                           |
|----|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Легкая атлетика | <b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.).<br><b>Оборудование:</b> мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь.<br><b>Учебно-наглядные пособия.</b>                                       | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 2. | Баскетбол       | <b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.).<br><b>Оборудование:</b> кольца баскетбольные, фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные.<br><b>Учебно-наглядные пособия.</b> | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 3. | Волейбол        | <b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.).<br><b>Оборудование:</b> сетка волейбольная, мячи: волейбольные.<br><b>Учебно-наглядные пособия.</b>                                                            | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 4. | Плавание        | <b>214 Бассейн.</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br><b>Оборудование:</b> 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**

### **6.1.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля**

1. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
2. Гигиенические основы закаливания.
3. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
4. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
5. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
6. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.
7. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.
8. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
9. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
10. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
11. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
12. Круговая тренировка в домашних условиях.
13. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
14. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
15. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
16. ЛФК при заболеваниях суставов.
17. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
18. Малые формы физической культуры.
19. Значение утренней гигиенической гимнастики.
20. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок.
22. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью.
23. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
24. Методы и формы занятий физическими упражнениями.
25. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
26. Общие основы лечебной физической культуры.
27. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
28. Оздоровительные системы физических упражнений.
29. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.
30. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Основные положения методики закаливания.

31. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
32. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
33. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
34. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.
35. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.
36. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
37. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
38. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
39. Рекреационная физическая культура
40. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
41. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
42. Современные популярные системы физических упражнений.
43. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
44. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
45. Средства и методы спортивной тренировки.
46. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФП.
47. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
48. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
49. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (на примере какого-либо вида спорта).
50. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.
51. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
52. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
53. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
54. Цель и задачи производственной физической культуры.
55. Цель и задачи физического воспитания студентов.

## 6.1.2. Дневник самоконтроля

### 1. Антропометрические показатели.

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

### 2. Определение уровня физической подготовленности по методике 6-ти моментной пробы.

- 1). После 5-минутного отдыха лежа сосчитать пульс в течение одной минуты (показатель  $p_1$ ).

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<br>(дата) | 2 неделя<br>(дата) | 3 неделя<br>(дата) | 4 неделя<br>(дата) | 5 неделя<br>(дата) | 6 неделя<br>(дата) | 7 неделя<br>(дата) | .... неделя<br>(дата) |
|------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|
| $p_1$                  |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                       |
| $p_2$                  |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                       |
| $p_3$                  |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                       |
| $p_4$                  |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                       |
| $p_5$                  |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                       |
| $p_6$                  |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                       |
| ИТОГОВЫЙ<br>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 про-<br>явлений |   |   |   | Сила выра-<br>женности |   |   |   | Частота про-<br>явлений |   |   |   | Сила выра-<br>женности |   |   |   |
|                                       |                                                                                                      | 0                       | 1 | 2 | 3 | 0                      | 1 | 2 | 3 | 0                       | 1 | 2 | 3 | 0                      | 1 | 2 | 3 |
| <b>Центральная нервная система</b>    |                                                                                                      |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 1.                                    | Бывает ли у Вас ощущение повышенной утомляемости и усталости?                                        |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 2.                                    | Бывает ли у Вас снижение физической работоспособности, слабости?                                     |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 3.                                    | Бывает ли у Вас нарушение памяти, концентрации внимания?                                             |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 4.                                    | Бывает ли у Вас устойчивое желание плакать по незначительному поводу?                                |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 5.                                    | Бывает ли у Вас повышенная нервозность и раздражительность?                                          |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 6.                                    | Бывают ли у Вас нарушения сна (трудности при засыпании, бессонница, не-<br>спокойный 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 рабо-<br>тать)?                   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| <b>Система органов дыхания</b>        |                                                                                                      |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 1.                                    | Часто ли Вы болели заболеваниями верхних дыхательных путей?                                          |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 2.                                    | Бывает ли у Вас сухой кашель?                                                                        |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 3.                                    | Бывает ли у Вас кашель с выделением мокроты?                                                         |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 4.                                    | Бывает ли у Вас одышка, затруднения дыхания при ходьбе?                                              |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 5.                                    | Бывают ли у Вас выделения из носа, затрудненность носового дыхания?                                  |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 6.                                    | Бывает ли у Вас повышенное отхождение мокроты по утрам?                                              |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 7.                                    | Бывает ли у Вас осиплость голоса?                                                                    |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 8.                                    | Бывает ли у Вас першение в гортани?                                                                  |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 9.                                    | Бывают ли у Вас примеси крови в мокроте?                                                             |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| <b>Система органов кровообращения</b> |                                                                                                      |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 1.                                    | Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца, за грудиной?                                   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 2.                                    | Бывают ли у Вас боли в сердце давящего, сжимающего характера при физи-<br>ческой нагрузке?           |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |
| 3.                                    | Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе. подъеме по лестнице (выше                                 |                         |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                        |   |   |   |





|                                |                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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?                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Эндокринная система</b>     |                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.                             | Бывает ли у Вас резкое увеличение веса?                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.                             | Бывают ли у Вас гормональные нарушения (расстройства менструального цикла)?        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.                             | Ощущаете ли Вы чувство давления в области щитовидной железы?                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.                             | Есть ли у Вас изменения в молочных железах? (для женщин)                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.                             | Был ли у Вас повышенный сахар в крови?                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.                             | Есть ли у Вас постоянная повышенная потребность пить?                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.                             | Проводят ли Вам лечение по поводу эндокринных заболеваний?                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.                             | Бывают ли у Вас длительно незаживающие ранки на коже?                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.                             | Бывает ли у Вас резкая потеря веса?                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.                            | Бывают ли у Вас непонятные приступы головокружения сопровождающиеся сердцебиением? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Костно-мышечная система</b> |                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.                             | Бывает ли у Вас боли в позвоночнике?                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.                             | Бывает ли у Вас тугоподвижность, скованность движения в суставах?                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.                             | Если имеется у Вас нарушение осанки (сколиоз-искривление позвоночника, сутулость)? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.                             | Испытываете ли Вы боли в ногах при длительной ходьбе?                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.                             | Бывает ли у Вас похрустывание, щелчки в суставах рук и ног?                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.                             | Если имеется плоскостопие - беспокоит ли оно Вас?                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.                             | Испытываете ли Вы усталость при длительном нахождении в положении стоя?            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.                             | Бывает ли у Вас боли в суставах в холодную погоду?                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.                             | Болели ли Вы в детстве ангинами?                                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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

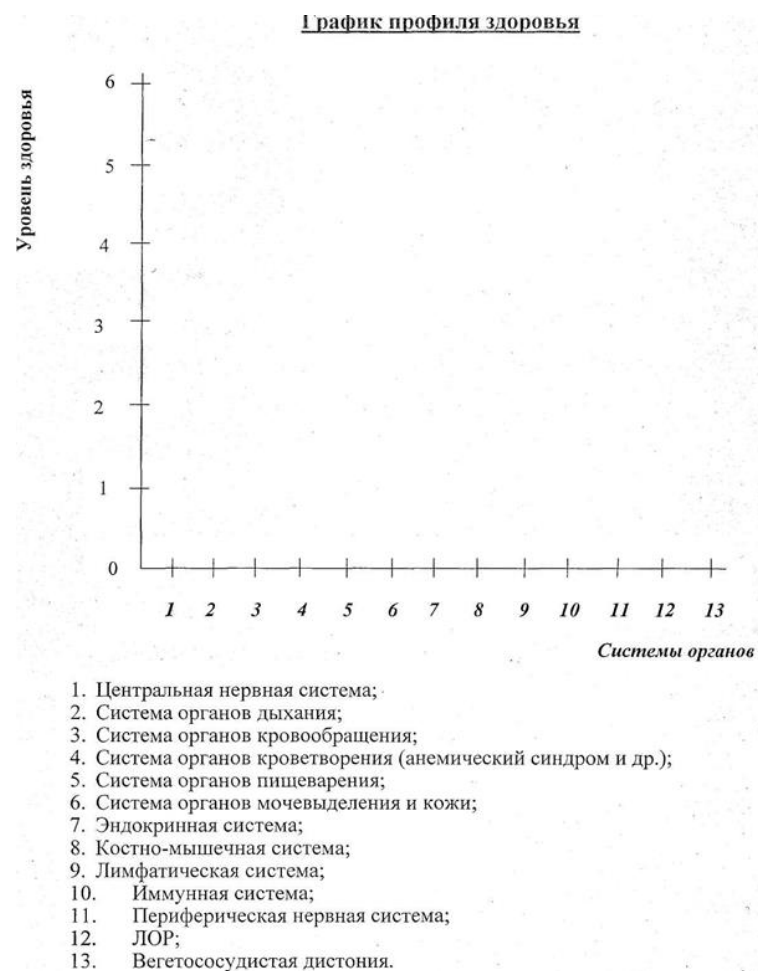
При анализе результатов количественной оценки частоты проявлений и силы выраженности симптомов в каждом из блоков выводится интегральный коэффициент (сумма баллов по частоте и силе), который и является основным индикатором степени неблагополучия в том или ином блоке симптомокомплексов, а, следовательно,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

Ключ к индивидуальной оценке уровня здоровья:

|              |                  |
|--------------|------------------|
| Сумма баллов | Уровень здоровья |
| 0-12         | 1 – высокий      |

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| 13-24     | 2 – выше среднего |
| 25-36     | 3 – средний       |
| 37-48     | 4 – ниже среднего |
| 49-60     | 5 – низкий        |
| 61 и выше | 6 – очень низкий  |

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



*Составитель:* Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент  
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))