Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
4710861ad29a3b50e244c728abe3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«15» марта 2022г.

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 подготовки
49.03.01 Физическая культура
Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки
Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа **бакалавриата**

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора **2022**

Новокузнецк 2022

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) 6

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине (секции) модуля 9

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин (секций) модуля 14

5.1. Учебная литература 14

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин (секций) модуля. 14

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 15

6. Иные сведения и (или) материалы 15

6.1.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля 15

6.1.2. Дневник самоконтроля 17

1. Цель модуля

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

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

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

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

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

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

Модуль реализуется в 1-6 семестрах и включает в себя 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 подготовленности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями	К.М.03.02 Физическая культура и спорт **К.М.03.ДВ.01. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:** К.М.03.ДВ.01.01 Общая физическая

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию в ОПОП
для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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.	подготовка; К.М.03.ДВ.01.02 Легкая атлетика; К.М.03.ДВ.01.03 Спортивные игры; К.М.03.ДВ.01.04 Плавание К.М.08.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки.

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

Таблица 3.

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

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплинами модуля	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплинами модуля
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Умеет: – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – составлять комплексы физических упражнений – проводить отбор здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеет: – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; – основными методиками определения личного уровня физической подготовленности, а также основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Таблица 4.

Объем и трудоемкость модуля по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1 Общая трудоемкость дисциплины	328
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328
Аудиторная работа (всего):	328

в том числе:	
лекции	
практические занятия, семинары	328
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	
4 Промежуточная аттестация обучающегося	1-6 семестры – зачеты

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

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5.

Учебно-тематический план **очной формы обучения**

№ п/п	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности.	54	54		ПР-1
2.	Структура и содержание общей физической подготовки. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки.	54	54		ПР-1
3.	Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке.	54	54		ПР-1
4.	Разновидности средств общей физической подготовки.	54	54		ПР-1
5.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	54	54		ПР-1
6.	Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	**328**	**328**		
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	54	54		ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Высокий старт.	54	54		ПР-1
3.	Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	54	54		ПР-1
4.	Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной	54	54		ПР-1

№ п/п	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	палочки.				
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 мяча. Броски. Игровая практика.	54	54		ПР-1
2.	Баскетбол. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	54	54		ПР-1
3.	Баскетбол. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	54	54		ПР-1
4.	Волейбол. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика.	54	54		ПР-1
5.	Волейбол. Техника нападающего удара. Игровая практика.	54	54		ПР-1
6.	Волейбол. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	**328**	**328**		
Дисциплина (секция) «Плавание»					
1.	Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	108	108		ПР-1
2.	Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	108	108		ПР-1
3.	Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	54	54		ПР-1
4.	Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	**328**	**328**		

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

Таблица 6.

Содержание практических занятий дисциплин (секций)

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплин (секций)	Содержание занятия
Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»		
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 – *зачет*	
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»		
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. Фора. Совершенствование техники эстафетного бега.

5.	Обучение технике прыжка в длину.	Техника прыжка в длину с места. Фазы движения. Техника отталкивания. Техника приземления. Упражнение без предметов, с предметами, на гимнастической стенке, на скамейке, используемые прыгунами в длину. Применение средств и методов для развития взрывной силы.
6.	Обучение технике спортивной ходьбы.	Подводящие упражнения. Польза спортивной ходьбы для организма человека. Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся лёгкой атлетикой.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	
Дисциплина (секция) «Спортивные игры»		
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 приемам 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 центровому. Возможные выходы центрового 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 – *зачет*	

Дисциплина (секция) «Плавание»		
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 – *зачет*	

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 7-8.

Таблица 7.

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

Учебная работа (виды)	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)
Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)		
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; 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; 10 баллов – внутривузовские соревнования; 15 баллов – городские соревнования; 20 – областные соревнования

Промежуточная аттестация (max 20 баллов)		
Зачет	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)

Таблица 8.

Оценка результатов учебной работы обучающихся
очной формы обучения (СМГ)

Учебная работа (виды)	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)
Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)		
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; 4 балла – полное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения имеющемуся заболеванию; некорректная демонстрация; 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; 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; 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.
Промежуточная аттестация (max 20 баллов)		

Зачет	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)

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

Таблица 9.

Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

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

Таблица 10.

Обязательные тесты

на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	юноши	девушки		
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 вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).	13 и более	16 и более	5	1-5
	8-12	11-15	4	
	6-8	8-10	3	
	4-5	6-7	2	
	2-3	4-5	1	
Тест «Аист»	51 и более		5	1-5
	40-50		4	
	25-39		3	
	10-24		2	
	9 и менее		1	
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 11.

Дополнительные тесты

на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	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	
Баскетбол 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	
Волейбол 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 12.

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

		гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** кольца баскетбольные, фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные. **Учебно-наглядные пособия.**	
3.	Волейбол	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** сетка волейбольная, мячи: волейбольные. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
4.	Плавание	**214 Бассейн.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. **Оборудование:** вышки для прыжков, спортивный инвентарь **(**доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по модулю:

1. Информация о физической культуре в жизни современного человека – http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml
2. Статьи по физической культуре – http://window.edu.ru/resource/547/58547
3. История Олимпийских игр современности – URL : http://www.olympichistory.info/
4. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/
5. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – http://www.studsport.ru/
6. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - http://www.fisu.net

6. Иные сведения и (или) материалы

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

1. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
2. Гигиенические основы закаливания.
3. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
4. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
5. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
6. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.

7. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

8. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.

9. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека

10. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

11. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

12. Круговая тренировка в домашних условиях.

13. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.

14. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

15. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

16. ЛФК при заболеваниях суставов.

17. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

18. Малые формы физической культуры.

19. Значение утренней гигиенической гимнастики.

20. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок.

22. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью.

23. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

24. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

25. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

26. Общие основы лечебной физической культуры.

27. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

28. Оздоровительные системы физических упражнений.

29. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.

30. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Основные положения методики закаливания.

31. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.

32. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

33. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.

34. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.

35. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.

36. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.

37. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

38. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

39. Рекреационная физическая культура

40. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

41. Роль физической культуры и спорта в развитии общества

42. Современные популярные системы физических упражнений.

43. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

44. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.

45. Средства и методы спортивной тренировки.

46. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФП.

47. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

48. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.

49. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (на примере какого-либо вида спорта).

50. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

51. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.

52. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

53. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

54. Цель и задачи производственной физической культуры.

55. Цель и задачи физического воспитания студентов.

6.1.2. Дневник самоконтроля

1. Антропометрические показатели.

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

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

1). После 5-минутного отдыха лежа сосчитать пульс в течение одной минуты (показатель n_1).

2). Спокойно подняться, простоять 1 минуту и подсчитать пульс в течение одной минуты (показатель n_2).

3). Вычислить разницу между показателями стоя и лежа, умножить эту цифру на 10: $n_3 = (n_2 - n_1) \times 10$

4). Сделать 20 глубоких полных приседаний в течение 40 сек. При этом руки поднимать энергично вперед, а при вставании опускать вниз. Сразу после приседаний сесть и подсчитать пульс в течение 1 минуты (показатель n_4).

5). Сосчитать пульс в течение второй минуты после приседаний (показатель n_5).

6). Затем сосчитать пульс в течение третьей минуты (показатель n_6).

7). Вычислить суммарный показатель: $N = n_3 + n_4 + n_5 + n_6$

8). Сравнить полученные результаты с таблицей. Уменьшение суммарного показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния здоровья, состояния сердечнососудистой системы, увеличение – об ухудшении этих параметров.

Уровень	Суммарный показатель
высокий	340 и ниже
выше среднего	341-400
средний	401-450
низкий	451 и выше

Проба проводится еженедельно при одних условиях (день, время и т. д.). Данные заносятся в таблицу.

показатели	1 неделя (дата)	2 неделя (дата)	3 неделя (дата)	4 неделя (дата)	5 неделя (дата)	6 неделя (дата)	7 неделя (дата)	…. неделя (дата)
n_1								
n_2								
n_3								
n_4								
n_5								
n_6								
итоговый показатель								

На основе полученных данных **строится график** динамики физической работоспособности. По оси ординат располагаются уровни физической работоспособности (с 200 до 600), по оси абсцисс – недели (с 1 по 12).

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

	Признак	Начало семестра								Конец семестра							
		Частота проявлений				Сила выраженности				Частота проявлений				Сила выраженности			
		0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
Центральная нервная система																	
1.	Бывает ли у Вас ощущение повышенной утомляемости и усталости?																
2.	Бывает ли у Вас снижение физической работоспособности, слабости?																
3.	Бывает ли у Вас нарушение памяти, концентрации внимания?																
4.	Бывает ли у Вас устойчивое желание плакать по незначительному поводу?																
5.	Бывает ли у Вас повышенная нервозность и раздражительность?																
6.	Бывают ли у Вас нарушения сна (трудности при засыпании, бессонница, неспокойный тревожный сон)?																
7.	Понижено ли у Вас зрение больше чем +2.5D?																
8.	Понижен ли у Вас слух?																
9.	Бывают ли у Вас приступы внезапной злости и агрессии?																
10	Бывают ли у Вас депрессии (апатия, безразличие, отсутствие желания работать)?																
Система органов дыхания																	
1.	Часто ли Вы болели заболеваниями верхних дыхательных путей?																
2.	Бывает ли у Вас сухой кашель?																
3.	Бывает ли у Вас кашель с выделением мокроты?																
4.	Бывает ли у Вас одышка, затруднения дыхания при ходьбе?																
5.	Бывают ли у Вас выделения из носа, затрудненность носового дыхания?																
6.	Бывает ли у Вас повышенное отхождение мокроты по утрам?																
7.	Бывает ли у Вас осиплость голоса?																
8.	Бывает ли у Вас першение в гортани?																
9.	Бывают ли у Вас примеси крови в мокроте?																
Система органов кровообращения																	
1.	Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца, за грудиной?																
2.	Бывают ли у Вас боли в сердце давящего, сжимающего характера при физической нагрузке?																
3.	Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе. подъеме по лестнице (выше																

	третьего этажа)?																		
4.	Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение или перебои?																		
5.	Бывают ли у Вас отеки на ногах к концу рабочего дня?																		
6.	Бывают ли у Вас давящие боли за грудиной или в области сердца в покое?																		
7.	Часто ли Вы в детстве болели ангинами?																		
8.	Бывают ли Вас колющие, ноющие боли в сердце?																		
9.	Бывает ли у Вас повышение артериального давления?																		
10	Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца после психоэмоциональных нагрузок?																		
Система органов кроветворения																			
1.	Были ли у Вас в анамнезе факты понижения гемоглобина крови?																		
2.	Бывает ли у Вас мелькание «мушек» перед глазами?																		
3.	Бывает ли у Вас «металлический» привкус во рту?																		
4.	При значительной физической нагрузке появляется ли у Вас слабость?																		
5.	Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение при физической нагрузке?																		
6.	Бывают ли у Вас приступы головокружения?																		
7.	Бывает ли у Вас одышка при физической нагрузке?																		
8.	Бывает ли у Вас образование тромбов (преимущественно в сосудах нижних конечностей)?																		
9.	Бывают ли у Вас длительные кровотечения (при мелких травмах, порезах и носовые кровотечения)?																		
10	Бывают ли у Вас изменения в анализах крови?																		
Система органов пищеварения																			
1.	Бывает ли у Вас отрыжка (воздухом или пищей)?																		
2.	Бывает ли у Вас изжога до или после еды?																		
3.	Бывает ли у Вас тошнота после еды или по утрам?																		
4.	Бывают ли у Вас ощущения вздутия живота и бурления?																		
5.	Бывают ли у Вас боли в эпигастральной области?																		
6.	Бывает ли у Вас сухость во рту?																		
7.	Бывают ли у Вас задержки стула?																		
8.	Бывает ли у Вас горечь во рту?																		
9.	Бывают ли у Вас расстройства функций кишечника?																		
Система органов мочевыделения и кожи																			
1.	Бывало ли у Вас болезненное мочеиспускание?																		

2.	Бывают ли у Вас боли в поясничной области после переохлаждения?																		
3.	Бывает ли у Вас учащенное мочеиспускание днем?																		
4.	Бывает ли у Вас моча, мутного цвета или с примесями крови, слизи?																		
5.	Беспокоят ли Вас отеки под глазами по утрам?																		
6.	Бывает ли v 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?																		
	Эндокринная система																		
1.	Бывает ли у Вас резкое увеличение веса?																		
2.	Бывают ли у Вас гормональные нарушения (расстройства менструального цикла)?																		
3.	Ощущаете ли Вы чувство давления в области щитовидной железы?																		
4.	Есть ли у Вас изменения в молочных железах? (для женщин)																		
5.	Был ли у Вас повышенный сахар в крови?																		
6.	Есть ли у Вас постоянная 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?																		
	Костно-мышечная система																		
1.	Бывает ли у Вас боли в позвоночнике?																		
2.	Бывает ли Вас тугоподвижность, скованность движения в суставах?																		
3.	Если имеется у Вас нарушение осанки (сколиоз-искривление позвоночника, сутулость)?																		
4.	Испытываете ли Вы боли в ногах при длительной ходьбе?																		
5.	Бывает ли у Вас похрустывание, щелчки в суставах рук и ног?																		
6.	Если имеется плоскостопие - беспокоит ли оно Вас?																		
7.	Испытываете ли Вы усталость при длительном нахождении в положении стоя?																		
8.	Бывает ли у Вас боли в суставах в холодную погоду?																		
9.	Болели ли Вы в детстве ангинами?																		

10	Бывает ли у Вас покраснение и отечность суставов?																	
	Лимфатическая система																	
1.	Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области шеи, подмышечных впадин?																	
2.	Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области паховых складок?																	
3.	Проводят ли Вам лечение но поводу заболеваний лимфатической системы?																	
4.	Бывают ли Вас аллергические реакции?																	
5.	Бывает ли у Вас повышенная потливость по ночам?																	
6.	Бывают ли у Вас отеки на нотах 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?																	
	Иммунная система																	
1.	Болеете ли Вы ОРВИ?																	
2.	Имеете ли Вы склонность к переходу острых заболеваний в хронические?																	
3.	Бывает ли у Вас затяжное, вялое течение острых респираторных заболеваний?																	
4.	Болели ли Вы в детстве хроническими инфекциями?																	
5.	Бывает ли у Вас слабость?																	
6.	Бывает ли у Вас повышенная потливость?																	
7.	Бывают ли у Вас головные боли?																	
8.	Бывают ли у Вас гнойничковые высыпания на коже?																	
9.	Бывает ли Вас плохое заживание ран со склонностью к нагноению?																	
10	Бывает ли у Вас повышение температуры без примаков ОРЗ?																	
	Периферическая нервная система																	
1.	Бывает ли у Вас онемение в пальцах рук, особенно во сне?																	
2.	Бывает ли у Вас чувство онемения пальцев ног?																	
3.	Бывают ли у Вас головокружения?																	
4.	Бывают ли у Вас боли в области поясницы, связанные с движением, тяжелой работой?																	
5.	Были ли у Вас приступы радикулита, в анамнезе?																	
6.	Бывает ли у Вас неустойчивость, шаткость походки?																	
7.	Бывают ли 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?																	
ЛОР-органы																		
1	Подвержены ли Вы простудным заболеваниям или ангинам?																	
2.	Бывают ли у Вас боли в горле?																	
3.	Бывает ли у Вас першение в горле по утрам?																	
4.	Бывает ли у Вас затрудненное носовое дыхание?																	
5.	Бывает ли у Вас постоянный или длительный насморк?																	
6.	Бывает ли у Вас боль в области лба, скуловой части лица?																	
7.	Бывает ли у Вас снижение слуха?																	
8.	Бывает ли у Вас боль в ухе?																	
9.	Бывает ли у Вас гнойное течение из уха?																	
10	Бывает ли у Вас охриплость голоса?																	
Вегетососудистая система																		
1.	Бывает ли у Вас неустойчивость настроения?																	
2.	Бывает ли у Вас повышенная эмоциональная возбудимость?																	
3.	Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца?																	
4.	Бывают ли у Вас желудочно-кишечные и мочеполовые нарушения?																	
5.	Испытываете ли Вы общий дискомфорт: слабость, утомляемость, расстройства сна?																	
6.	Бывает ли у Вас потливость, особенно ладоней рук при волнении?																	
7.	Мерзнете ли Вы даже в теплую погоду?																	
8.	Бывает ли у Вас покраснение или побледнение лица и шеи при волнении?																	
9.	Бывает ли у Вас головокружение?																	
10	Бывает ли у Вас моменты «помрачения» сознания, обмороки?																	

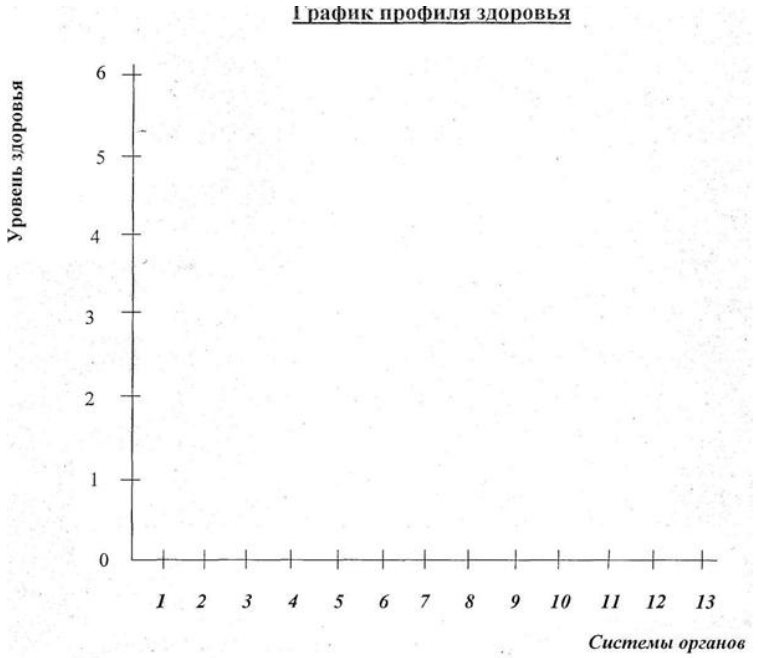
При анализе результатов количественной оценки частоты проявлений и силы выраженности симптомов в каждом из блоков выводится интегральный коэффициент (сумма баллов по частоте и силе), который и является основным индикатором степени неблагополучия в том или ином блоке симптомокомплексов, а, следовательно,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

Ключ к индивидуальной оценке уровня здоровья:

Сумма балов	Уровень здоровья
0-12	1 – высокий

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

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



1. Центральная нервная система;
2. Система органов дыхания;
3. Система органов кровообращения;
4. Система органов кроветворения (анемический синдром и др.);
5. Система органов пищеварения;
6. Система органов мочевыделения и кожи;
7. Эндокринная система;
8. Костно-мышечная система;
9. Лимфатическая система;
10. Иммунная система;
11. Периферическая нервная система;
12. ЛОР;
13. Вегетососудистая дистония.

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