Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50310dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)

Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПП

_____ Л. Я. Лозован

«29» марта 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.20 Физическая культура и спорт

Код, название дисциплины

Специальность
37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация
Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Программа специалитета

Квалификация выпускника
Психолог

Форма обучения
Очная, очно-заочная

Год набора 2020

Новокузнецк, 2024

Лист внесения изменений

В РПД Б1.Б.20 Физическая культура и спорт

(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:
утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 8 от 29.03.2024 г.)

для ОПОП 2020 года набора на 2024 / 2025 учебный год
по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

специализация / «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»

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

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики
протокол № 7 от 14.03.2024 г. Алонцева А. И. / _____
(Ф. И.О. зав. кафедрой)

Оглавление

1. Цель дисциплины 4
1.1. Формируемые компетенции 4
1.2. Индикаторы достижения компетенций 4
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины 6
3.1 Учебно-тематический план 6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы 6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации 9
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины 10
5.1. Учебная литература 10
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 11
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 13
6. Иные сведения и (или) материалы. 13
6.1.Примерные темы индивидуальных заданий 13
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 14

1. Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы специалитета (далее – ОПОП):

ОК-9 - способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	**Код и название компетенции**
Общекультурная	ОК-9 - способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	**Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП**
ОК-9 - способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Б1.Б.17 Безопасность жизнедеятельности Б1.Б.18 Специальная подготовка Б1.Б.18.01 Специальная (медицинская) подготовка Б1.Б.20 Физическая культура и спорт Б1.Б.42 Гигиенические аспекты служебной деятельности Б1.В.01 Методы профилактики профессиональной деформации личности субъектов служебной деятельности Б1.В.06 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.06.ДВ.01.01 Легкая атлетика Б1.В.06.ДВ.01.02 Волейбол Б1.В.06.ДВ.01.03 Баскетбол Б1.В.06.ДВ.01.04 Плавание Б2.Б.02(П) Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Б2.Б.03(Пд) Преддипломная Б3.Б.02(Д) Выпускная квалификационная работа ФТД.03 Основы военной подготовки

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОК-9. Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	**Знать:** – иметь представления о социальной значимости здорового образа жизни. **Уметь:** – поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности. **Владеть:** – навыками здорового образа жизни; – навыками применения мер профилактики.

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

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	**Объём часов по формам обучения**	
	ОФО	**ОЗФО**
1 Общая трудоемкость дисциплины	72	72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	32	14
Аудиторная работа (всего):	32	14
в том числе:		
лекции	14	14
практические занятия, семинары	18	
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 (всего)	40	58
4 Промежуточная аттестация обучающегося - зачет и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию:	1 семестр – зачет	1 семестр - зачет

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	***Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.*** Физическая культура и физическое воспитание. Профессиональная направленность физического воспитания.	8	2		6	Тест
2.	***Раздел 2. Основы здорового образа жизни.*** Здоровье человека как ценность. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	14	2	2	10	Тест
3.	***Раздел 3. Физическая подготовка.*** Общая физическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	18	4	6	8	Индивидуальное задание, тест
4.	***Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.*** Мотивация и планирование самостоятельных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	16	2	8	6	Индивидуальное задание, тест
5.	***Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*** Спорт в системе физического воспитания студентов. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	16	4	2	10	Устный опрос, тест
	Промежуточная аттестация					зачет
	ИТОГО	**72**	**14**	**18**	**40**	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание лекционного курса		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.		
1.1.	Физическая культура и физическое воспитание.	Задачи физического воспитания в вузе. Формы физического воспитания. Физическое развитие. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенство. Психофизическая подготовленность. Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни с учетом физической культуры и физического воспитания.
1.2.	Профессиональная направленность физического воспитания	Профессионально-прикладная физическая подготовка.Прикладные физические качества.Факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Средства ППФП студентов.
Основы здорового образа жизни		
2.1.	Здоровье человека как ценность.	Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Способы сохранения и укрепления здоровья. Повышение адаптационных резервов организма. Оздоровительный эффект занятий физической культурой. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
2.2.	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки. Роль физической культуры в обеспечении работоспособности. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в оптимизации и регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
Физическая подготовка.		
3.1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык. Физические качества. Спортивная подготовка (тренировка). Зоны и интенсивность физических нагрузок.
3.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Прикладные психофизические качества. Факторы, определяющие конкретное содержание

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		ППФП. Формы (виды) труда. Условия труда. Характер труда. Классификация профессий. Динамика работоспособности. Подбор физических упражнений для различных профессий.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4.1.	Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	Планирование самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни и особенности планирования самостоятельных занятий.
4.2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Утомление. Внешние признаки утомления. Функциональная проба. Метод индексов. Метод стандартов. Оценка функционального состояния.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
5.1.	Спорт в системе физического воспитания	Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
5.2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование.Морфологические портреты «идеальных» спортсменов.
Содержание практических занятий		
Основы здорового образа жизни		
1.1.	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студентов.	Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного труда студентов. Способность организовывать свою жизнь

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы студента. Одномоментная функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба.
Физическая подготовка.		
2.1.	Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
3.1.	Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.	Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
4.1.	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	

4.Порядок оценивания успеваемости и сформированностикомпетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации

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

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

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
Текущая учебная работа ОФО				
ОФО Текущая учебная работа в семестре (посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	**80** (100% /баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (7 занятий)	**1 балл** посещение 1 лекционного занятия	1 - 16
		Практические занятия (9занятия).	**2 балл** - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% **3 балла** – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	32- 48

		Итоговый тест	**18 баллов** (51 - 65% правильных ответов) **22 балла** (66 - 84% правильных ответов) **36 баллов** (85 - 100% правильных ответов)	18-36
			Итого по текущей работе в семестре	51 - 100
Текущая учебная работа ОЗФО				
ОЗФО Текущая учебная работа в семестре (выполнение самостоятельных конспектов, теста)	80 (100% / баллов приведенной шкалы)	Конспекты тем: 7 темы (рукописные).	**2 балла** - раскрытие темы на 51-65% **3 балла** раскрытие темы на 66 - 85% **4 балла**раскрытие темы на 86 - 100%	8 - 16
		Практические занятия (0 занятий).	**4 баллов** - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% **8 баллов** – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу группы, самостоятельность и выполнение работы на 66 - 100%	24-48
		Итоговый тест	**19 баллов** (51 - 65% правильных ответов) **28 баллов** (66 - 85% правильных ответов) **36 баллов** (86 - 100% правильных ответов)	19-36
			Итого по текущей работе в семестре	**51 - 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	**20** (100% /баллов приведенной шкалы)	Вопрос	**10 баллов** (пороговое значение) **20 баллов** (максимальное значение)	10-20
		Решение практико-ориентированного задания	**10 баллов** (пороговое значение) **20 баллов** (максимальное значение)	10-20
			Итого по промежуточной аттестации (зачет)	20-40
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

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

Таблица – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

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

5.Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва :Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — URL: https://urait.ru/bcode/467588 (дата обращения: 26.02.2020). – Текст: электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва :Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: https://urait.ru/bcode/449973 (дата обращения: 26.02.2020). – Текст: электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — URL: https://urait.ru/bcode/454861 (дата обращения: 26.02.2020). – Текст: электронный.

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — URL: https://urait.ru/bcode/446683 (дата обращения: 26.02.2020). – Текст: электронный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

220 Учебная аудитория для проведения: - занятий лекционного типа; - групповых и индивидуальных консультаций; Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья. Оборудование для презентации учебного материала: *стационарное* - компьютер, проектор, доска интерактивная, акустическая система. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом.1
219 Аудитория методики физического воспитания. Учебная аудитория для проведения: - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование для презентации учебного материала: *стационарное* - телевизор, ноутбук преподавателя.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом.1

Оборудование: спортивный инвентарь (мячи, набор для настольного тенниса, скакалка, клюшка, наборы для игры в бадминтон, в шашки, набор для боулинга, дорожка для профилактики плоскостопия), наглядно-дидактические пособия по методике физического развития детей. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESETEndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	
401 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2
402 Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; групповых и индивидуальных консультаций; Оборудование: велотренажер, тренажер атлетический, центр атлетический, штанга тяжелоатлетическая, набор блинов с грифом для штанги 100 кг, набор физкультурного оборудования, скамья силовая.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ). Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/

Информация о физической культуре в жизни современного человека. Режим доступа: http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml

Статьи по физической культуре. Режим доступа: http://window.edu.ru/resource/547/58547

История Олимпийских игр современности. Режим доступа: http://www.olympichistory.info/

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ. Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/

Официальный сайт студенческого спортивного союза России. Режим доступа: http://www.studsport.ru/

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1.Примерные темы индивидуальных заданий

1. Разработать сценарий спортивно-массового мероприятия (соревнования, праздника, фестиваля) для различных групп населения.
2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества (по выбору) средствами избранного вида спорта.
3. Разработать план самостоятельного занятия по методу круговой тренировкидля различных групп населения с учетом условий жизнедеятельности.
4. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
5. Подобрать подвижные игры для совершенствования физического качества (по выбору).

Примерные темы письменных учебных работ

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества. Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

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

5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

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

7.Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной

подготовки студентов в ВУЗе.

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

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

10**.** Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 9.Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.		
1.1. Физическая культура и физическое воспитание 1.2. Профессиональная направленность физического воспитания	1.Основные направления физической культуры.Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни. 2.Социально-биологические основы физической культуры 3.Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания 4.Необходимость психофизической подготовки человека к труду.	
2. Основы здорового образа жизни		
2.1. Здоровье человека как ценность. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровье и физическое благополучие. 3. Виды оздоровительной физической культуры 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия. Провести степ-тест Кэрша, одномоментную функциональную пробу с приседанием, Гарвардский степ-тест, пробу Рюфье-Диксона, ортостатическую пробу.
3. Физическая подготовка		

3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка 3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1. Особенности развития двигательных качеств. 2. Влияние физической тренировки на организм человека. 3. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 4. Организация, формы и средства ППФП. 3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.	Определить зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения в волейболе, игровая практика в волейболе.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1. Гигиена спортивных тренировок. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. Выполнить функциональную пробу Розенталя.
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
5.1. Спорт в системе физического воспитания 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. 2. Типология современного спорта. 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Составить комплекс упражнений на развитие равновесия. Провести пробу Ромберга, пробу Яроцкого на каждом этапе круговой тренировки.

Составитель: Монахова Е.Г., канд. пед. наук, доцент