

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»

Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

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

«23» марта 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.07 Физическая культура

Код, название дисциплины

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки

«Практическая психология»

Программа прикладного бакалавриата

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2019

Новокузнецк, 2023

Лист внесения изменений

В РПД Б1.Б.07 Физическая культура

(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 23.03.2023 г.)

для ОПОП 2019 года набора на 2023 / 2024 учебный год
по направлению подготовки 37.03.01 Психология

направленность (профиль) подготовки / «Практическая психология»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
протокол методической комиссии факультета № 6 от 22.03.2023 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики

протокол № 7 от 07.03.2023 г.

Алонцева А. И. / _____

(Ф. И.О. зав. кафедрой)

Оглавление

1. Цель дисциплины.....	4
1.1. Формируемые компетенции.....	4
1.2 Дисциплины и практики, формирующие компетенцию	4
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.	5
3.1. Учебно-тематический план.....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	9
5.1. Учебная литература	9
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины	9
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	10
6. Иные сведения и (или) материалы.	10
6.1. Примерные темы индивидуальных заданий	10
6.2. Примерные темы письменных учебных работ.....	10
6.3. Примерные вопросы и задания для промежуточной аттестации	11

1. Цель дисциплины.

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы прикладного бакалавриата (далее - ОПОП):

ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Дисциплины и практики, формирующие компетенцию

Таблица 2 – Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП

Код и название компетенции	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОК-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.07 Физическая культура Б1.В.09 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.09.ДВ.01.01 Плавание Б1.В.09.ДВ.01.02 Баскетбол Б1.В.09.ДВ.01.03 Волейбол Б1.В.09.ДВ.01.04 Легкая атлетика Б2.В.01(У) Учебная практика. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков Б2.В.03(Пд) Производственная практика. Преддипломная практика

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
ОК-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. Уметь: – соблюдать нормы здорового образа жизни; – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности. Владеть: – основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; – способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Таблица 4. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоемкость дисциплины	72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	6
Аудиторная работа (всего):	6
в том числе:	
лекции	4
практические занятия, семинары	2
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	2
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)	62
4. Промежуточная аттестация обучающегося	1 семестр – зачет, 4 часа

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план

п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудо- ёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текуще- го контроля и промежуточной аттестации успе- ваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекуль- турной и профессиональной подготовке. Фи- зическая культура и физическое воспитание. Профессиональная направленность физического воспитания.	10	2		8	Тест
2.	Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Здоровьесбе- регающие технологии в физической культуре.	10	2		8	Тест
3.	Раздел 3. Физическая подготовка. Общая фи- зическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая под- готовка.	18			18	Индивидуаль- ное задание, тест
4.	Раздел 4. Основы методики организации само- стоятельных занятий физическими упраж- нениями. Мотивация и планирование самостоя- тельных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	16		2	14	Индивидуаль- ное задание, тест

п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудо- ёмкость (всего час.)	Грудоемкость занятий (час.)			Формы текуще- го контроля и промежуточной аттестации успе- ваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
5.	<i>Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</i> Спорт в системе физического воспитания. Осо- бенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	14			14	Устный опрос, тест
	Промежуточная аттестация	4				зачет
ИТОГО		72	4	2	62	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
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.
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 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.
4.2.	Самоконтроль занимающихся	Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Утомление. Внешние признаки утомления. Функцио-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	щих физическими упражнениями и спортом	нальная 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.
<i>Содержание практических занятий</i>		
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. 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 – <i>зачет</i> .	

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций 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 таблице 7.

Таблица 7 - 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 в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	80	Лекционные занятия (2 занятия)	4 балла посещение одного лекционного занятия и выполнение работы на 51-65% 5 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	8-10
		Устный опрос (7 тем).	2 балл – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу.	14-35

			5 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	
		Практическое занятие.	4 балла посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	4-5
		Реферат (2 темы).	5 баллов – структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. 6 баллов – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%. 8 баллов – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. 10 баллов – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста более 65%.	10-20
		Контрольное тестирование по теоретическому курсу.	6 баллов – от 5% до 20% правильных ответов 7 баллов – от 21% до 40% правильных ответов 8 баллов – от 41% до 60% правильных ответов 10 балла – от 61% до 80% правильных ответов 12 баллов – от 81% до 100% правильных ответов	6-12
		Выполнение индивидуальных заданий (9 заданий).	1 балл – выполнение задания на 51-65% на одном практическом занятии. 2 балла – выполнение заданий на 66-100% на одном практическом занятии.	9-18
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 8)

Таблица 8 – 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 бакалавриата и специалиста / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/431427> (дата обращения: 20.09.2019). - Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: <https://urait.ru/bcode/412791> (дата обращения: 20.09.2019). - Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. — 183 с. — ISBN 978-5-4475-5233-6. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> (дата обращения: 20.09.2019). — Текст : электронный.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. — 4-е издание, испр. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 350 с. — ISBN 978-985-06-2431-4. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/509590> (дата обращения: 20.09.2019). — Текст : электронный.

3. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. — 2-е издание. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 252 с. — Текст : непосредственный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица 9 - Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом	Адрес
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. 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 (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET Endpoint Security, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.; Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО), Google Chrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), Foxit Reader (свободно	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д. 13, пом. 1

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом	Адрес
распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	
220 Учебная аудитория для проведения: - занятий лекционного типа; Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья. Оборудование для презентации учебного материала: <i>стационарное</i> - компьютер, проектор, доска интерактивная, акустическая система. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP 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

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 тренировки для 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).

6.2. Примерные темы письменных учебных работ

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
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 применение 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.

6.3. Примерные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Таблица 10. 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. 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 про-	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.

	фессионально-прикладной физической подготовленности.	
4. 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.
5. 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: Давыденко М.Р., старший преподаватель
: