Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет»
Факультет филологии

УТВЕРЖДАЮ
Декан
__Лаптева И.Д.____
«19» февраля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Иностранный язык

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очно-заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2021

Лист внесения изменений

в РПД Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета Филологии (протокол Ученого совета факультета № 5 от 19.02.2021 г.)

для ОПОП 2021 год набора на 2021 / 2022 учебный год

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) Иностранный язык

Одобрена на заседании методической комиссии факультета филологии

протокол методической комиссии факультета № 4 от 04.02.2021 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Иностранных языков

(протокол № 6 от 15.01.2021 г.) _Ломакова А.В.



Оглавление

1. Цель дисциплины.4

1.1. Формируемые компетенции4

1.2. Индикаторы достижения компетенций4

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине5

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.6

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.6

3.1 Учебно-тематический план6

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы8

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.10

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.11

5.1 Учебная литература11

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.12

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.13

6. Иные сведения и (или) материалы.13

6.1.Примерные темы письменных учебных работ13

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации13

1. Цель дисциплины.

Дисциплина «Физическая культура» направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Дисциплина «Физическая культура» включает совокупность норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата:УК-7

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	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 дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий	Б1.В.09. Элективные дисциплины по физической культуре. Б3.01Государственный экзамен (междисциплинарный)

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
	физической культурой.	

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

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	Знать: – роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – особенности форм и содержания физического воспитания. Уметь: – соблюдать нормы здорового образа жизни; – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности,укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Владеть: – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; – способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		группами населения с учетом условий жизнедеятельности.

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 часовпо формам обучения
	ОЗФО
1. Общая трудоемкость дисциплины	72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	
Аудиторная работа (всего):	14
в том числе:	
лекции	14
практические занятия, семинары	
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)	58
4. Промежуточная аттестация обучающегося	Зачет, 1 сем.

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	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
Семестр 1.						
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.						
1	1.1. Физическая культура и физическое воспитание.	5	1		4	Устный опрос
	1.2. Профессиональная	5	1		4	Устный опрос

	направленность физического воспитания.					
Раздел 2. Основы здорового образа жизни.						
2	2.1. Здоровье человека как ценность.	5	1		4	Реферат
	2.2. Здоровье и работоспособность.	5	1		4	Устный опрос
Раздел 3. Физическая подготовка.						
	3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка.	5	1		4	Устный опрос
	3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	5	1		4	Устный опрос
Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями						
4	4.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.	5	1		4	Реферат
	4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	5	1		4	Устный опрос
Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.						
5	5.1.Спорт в системе физического воспитания.	5	1		4	Устный опрос
	5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	5	1		4	Тест
Раздел 1. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния.						
	1.1. Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	5	1		4	индивидуальное задание
	1.2.Оценка состояния вестибулярного аппарата.	5	1		4	индивидуальное задание
	1.3. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы.	6	1		5	индивидуальное задание
	1.4. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.	6	1		5	индивидуальное задание
	Промежуточная аттестация					зачет

ИТОГО по семестру …	72	14		58	
Всего:	**72**				

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание лекционного курса		
1.	*Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.*	
1.1.	Физическая культура и физическое воспитание.	Задачи физического воспитания в вузе. Формы физического воспитания студентов. 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. Средства ППФП.
2.	*Основы здорового образа жизни.*	
2.1.	Здоровье человека как ценность.	Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
2.2.	Здоровье и работоспособность.	Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения. Работоспособность в период экзаменационной сессии. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного труда.
3.	*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.
4.	*Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями*	
4.1.	Мотивация и целенаправленность 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

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	физическими упражнениями и спортом	утомления. Функциональная проба. Метод индексов. Метод стандартов. Оценка функционального состояния.
5.	*Спорт. 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	
	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студентов.	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности.
	Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого.
	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	Одномоментная функциональная проба с приседанием.Степ-тест Кэрша.Гарвардский степ-тест.Проба Рюфье-Диксона.Ортостатическая проба.
	Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы.	Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге.
	Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности.
	Промежуточная аттестация *–зачет.*	

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. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам(БРС)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	**80**	Лекционные занятия (7 занятий)	**2 балла** посещение и конспектирование 1 лекционного занятия	0-14
		Практические занятия (9 занятий)	**2 балл**– посещение1 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 66-100%.	18-27
		Устный опрос (7 тем).	**2 балла** – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. **3 балла–** знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	14-21
		Реферат (2 темы).	**4 балла–**структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. **5 баллов**–структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%. **6 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. **7 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста более 65%.	8-14
		Контрольное тестирование по теоретическому курсу.	**2 балла –** от 5% до 20% правильных ответов **6 баллов** – от 21% до 40% правильных ответов **8 баллов** – от 41% до 60% правильных	2-10

			ответов **9 баллов** – от 61% до 80% правильных ответов **10 баллов** – от 81% до 100% правильных ответов	
		Выполнение индивидуальных заданий	**1 балл** –выполнение задания на 51–65% на одном практическом занятии. **2 балла** –выполнение заданий на 66-100%на одном практическом занятии.	9-14
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация (зачет)	**20** (100% /баллов приведенной шкалы)	Теоретический вопрос	**5 баллов** (пороговое значение) **10 баллов** (максимальное значение)	5-10
		Практическое задание	**5 баллов** (пороговое значение) **10 баллов** (максимальное значение)	5-10
Итого по промежуточной аттестации (зачету)				(51 – 100% по приведенной шкале) 10-20 б.
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 (таблица 9)

Таблица 9 – 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

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

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Электронные текстовые данные. - Москва :Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр.Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6934-4. – URL: https://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB(дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

2. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Электронные текстовые данные. - Москва :Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Бакалавр.Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. – URL:

https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7(дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Лукьянец, Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учебное пособие / Н. В. Лукьянец. – Электронные текстовые данные. – Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2013. - 164 с. – URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42947(дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.
2. Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Электронные текстовые данные. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1(дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.
3. Хайбуллина, Д. Р. Физическая культура личности в системе формирования здорового образа жизни студентов: учебное пособие / Д. Р. Хайбуллина; НФИ КемГУ. – Электронные текстовые данные. – Новокузнецк, 2014. – URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42970(дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

1.	**444 Спортивный зал** Учебная аудитория для проведения: - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации **Оборудование:** шведская стенка, теннисный стол, баскетбольные кольца (2 шт.), мячи волейбольные (7 шт.), мячи баскетбольные (10 шт.), волейбольная сетка, инвентарь для проведения занятий (гантели, скакалки, обручи, мячи и др.)	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д. 12
2.	**216** Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа. **Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, столы, стулья. **Оборудование:** *переносное* – ноутбук, звуковые колонки; *стационарное* - проектор, экран. **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). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д. 12

5.3Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

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

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

3. Статьи по физической культуре – http://window.edu.ru/resource/547/58547

4. История Олимпийских игр современности – URL : http://www.olympichistory.info/

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

6. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – http://www.studsport.ru/

7. Официальныйсайт FISU – International University Sports Federation - http://www.fisu.net

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1.Примерные темы письменных учебных работ

Темы рефератов:

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 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 студентов.		
1.1. Физическая культура и физическое воспитание студента	1.Основные направления физической культуры. 2.Социально-	

	биологические основы физической культуры	
1.2. Профессиональная направленность физического воспитания	3.Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания 4.Необходимость психофизической подготовки человека к труду.	
2. Основы здорового образа жизни студента		
Здоровье человека как ценность.	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровье и физическое благополучие.	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.
Здоровье и работоспособность студентов	3. Виды оздоровительной физической культуры 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
3. Физическая подготовка студентов		
3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов	1. Особенности развития двигательных качеств. 2. Влияние физической тренировки на организм человека.	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.
3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	3. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 4. Организация, формы и средства ППФП. 3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.	
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.	1. Гигиена спортивных тренировок. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. Выполнить функциональную пробу Розенталя.
4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	
5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
5.1. Спорт в системе физического воспитания студентов	1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта.	Составить комплекс упражнений на развитие равновесия.Провести пробу Ромберга, пробу Яроцкого на каждом

	2. Типология современного спорта.	этапе круговой тренировки.
5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	3.Спортивное направление в системе физического воспитания. 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	

Составитель (и): Давыденко М.Р., ст. преподаватель кафедры ФКС

(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)