

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.05.2026 11:03:04  
Уникальный программный ключ:  
6892313c2153d214b87fca0fd68c13fa12d41989

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2024 год набора**

**Приложение В**  
к основной профессиональной образовательной программе  
по направлению подготовки 37.03.01 Психология,  
утвержденной приказом от 28.08.2024 г. № 60-О  
(в редакции приказа от 08.05.2026 г. № 52-О)

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ»  
(АНОО ВО «КИПО»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.04.01 Физическая культура и спорт: общая физическая  
подготовка**

Направление подготовки  
**37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ**

Направленность (профиль)  
**Общий профиль**

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**

Квалификация  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**очная/очно-заочная**

Год набора  
**2024**

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2024 год набора**

Рабочая программа дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.04.01 «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 37.03.01 Психология (Приказ Минобрнауки РФ от 29.07.2020 г. № 839, зарегистрирован в Минюсте РФ 21.08.2020 г. № 59374).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1 Цели и задачи изучения дисциплины(модуля)
  - 1.1 Цель освоения дисциплины (модуля)
  - 1.2 Задачи дисциплины (модуля)
  - 1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
  - 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Структура и содержание дисциплины (модуля)
  - 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины (модуля) по видам работ
  - 2.2 Содержание дисциплины (модуля)
  - 2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)
4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
  - 4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью изучения дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование умений и навыков для оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

### **1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.01 «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» относится к дисциплинам по выбору части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1,2,3 курсах по очной форме обучения, на 1 курсе по очно-заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет.

### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической	<b>Знать:</b> основные виды физических упражнений (общеразвивающие, прикладные, циклические, ациклические) и их влияние на организм человека; роль и значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к здоровому образу жизни, укреплении здоровья; научно-практические основы проведения самостоятельных

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2024 год набора**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
	<p>подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>занятий физической культурой, методы самоконтроля и оценки функционального состояния организма; основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.</p> <p><b>Уметь:</b> применять средства профессионально-прикладной физической подготовки для повышения устойчивости к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности (стресс, гиподинамия); использовать методики составления и проведения комплексов физических упражнений (производственная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика) для профилактики утомления и поддержания работоспособности; планировать и организовывать систему самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и профессиональных задач; оценивать уровень физического развития и физической подготовленности, вносить коррективы в тренировочный процесс.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками использования базовых средств физической культуры и спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) в целях укрепления здоровья, развития и совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации); навыками самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий (оценка частоты сердечных сокращений, самочувствия, уровня физической нагрузки); навыками составления и проведения комплексов упражнений, направленных на коррекцию физического состояния, профилактику профессиональных заболеваний и повышение психофизической надежности.</p>

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часа, их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ		Всего часов		
		ОФО	ОЗФО	ЗФО
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		<b>162</b>	-	-
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>		<b>162</b>	-	-
занятия лекционного типа		-	-	-
практические занятия		162	-	-
<b>Иная контактная работа:</b>		-	-	-
Контрольная работа		-	-	-
Курсовая работа		-	-	-
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>		<b>166</b>	-	-
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины		120	-	-
Подготовка к текущему контролю		46	-	-
<b>Контроль:</b>		-	-	-
Промежуточная аттестация (зачет)		-	-	-
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	<b>328</b>	-	-
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>162</b>	-	-
	<b>зач. ед</b>	-	-	-

### 2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1 и 2 курсах (очная форма обучения)

№	Наименование темы/раздела	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
<b>2 семестр</b>						
1.	Раздел 1. Средства ОФП (общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей	44	-	-	22	22
	Раздел 2. ОФП. Развитие силы и гибкости	40	-	-	20	20
<b>3 семестр</b>						
2.	Раздел 3. Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	40	-	-	20	20
	Раздел 4. Подвижные игры.	40	-	-	20	20

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2024 год набора**

	Раздел 5. Оздоровительная аэробика	40	-	-	20	20
4 семестр						
3.	Раздел 6. Баскетбол	40	-	-	20	20
	Раздел 7. Волейбол	42	-	-	20	22
	Раздел 8. Футбол.	42	-	-	20	22
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	328	-	-	162	166
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	328	-	-	162	166

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, СР – самостоятельная работа обучающегося

При изучении дисциплины могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

### 2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине)

Самостоятельная работа – это индивидуальная познавательная деятельность обучающегося как на аудиторных занятиях, так и во внеаудиторное время. Самостоятельная работа должна быть многогранной и иметь четко выраженную направленность на формирование конкретных компетенций.

Цель самостоятельной работы – овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом исследовательской деятельности и обеспечение формирования профессиональных компетенций, воспитание потребности в самообразовании, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы. Самостоятельная работа предполагает изучение литературных источников, выполнение контрольных заданий и работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и других материалов, а также реальных фактов, личных наблюдений и т.д.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по заданной проблеме курса, написание реферата (доклада, эссе), исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся.

2.	Методические рекомендации по изучению дисциплины.
3.	Вопросы для письменного/устного собеседования, реферат, сообщение, доклад, эссе, практико-ориентированные задания, мини-кейсы, задания в виде расчетных задач, ситуационные задачи.

Задания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Б1.В.ДВ.04.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» представлены в учебно-методическом отделе.

Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) при изучении данной дисциплины предоставлена возможность выбора технологий обучения в зависимости от степени заболевания и осознания своей деятельности. При этом содержание программы дисциплины не изменяется, изменяются, как правило, форма обучения и образовательные технологии. Также обучающимся, имеющим инвалидность, и лицам с ограниченными возможностями здоровья созданы условия комфортного психологического климата в процессе обучения и возможности оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися.

### **3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, модульная технология, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа обучающихся.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

### **4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка». Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации размещены в фонде оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.04.01 «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка».

**4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Результаты обучения	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	<b>Знать:</b> основные виды физических упражнений (общеразвивающие, прикладные, циклические, ациклические) и их влияние на организм человека; роль и значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к здоровому образу жизни, укреплении здоровья; научно-практические основы проведения самостоятельных занятий физической культурой, методы самоконтроля и оценки функционального состояния организма; основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете
2	УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. деятельности.	<b>Уметь:</b> применять средства профессионально-прикладной физической подготовки для повышения устойчивости к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности (стресс, гиподинамия); использовать методики составления и проведения комплексов физических упражнений (производственная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика) для профилактики утомления и поддержания работоспособности; планировать и организовывать систему самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и профессиональных задач; оценивать уровень физического развития и физической подготовленности,	Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете
3	УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	физических упражнений (производственная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика) для профилактики утомления и поддержания работоспособности; планировать и организовывать систему самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и профессиональных задач; оценивать уровень физического развития и физической подготовленности,	Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете

		<p>вносить коррективы в тренировочный процесс.  <b>Владеть:</b> навыками использования базовых средств физической культуры и спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) в целях укрепления здоровья, развития и совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации); навыками самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий (оценка частоты сердечных сокращений, самочувствия, уровня физической нагрузки); навыками составления и проведения комплексов упражнений, направленных на коррекцию физического состояния, профилактику профессиональных заболеваний и повышение психофизической надежности.</p>	
--	--	--	--

**4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации, необходимые для оценки образовательных достижений обучающихся.

**Текущий контроль успеваемости для обучающихся**

*Задание 1.* Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Какие показатели используются для самоконтроля при занятиях физической культурой?

Частота сердечных сокращений (пульс) в покое и после нагрузки;

Артериальное давление;

Результаты сдачи норм ГТО;

Самочувствие, настроение, работоспособность;

Масса тела, окружность грудной клетки.

*Задание 2.* Выберите один правильный вариант ответа.

Что понимается под термином «физическая работоспособность»?

Способность человека выполнять работу без утомления;

Потенциальная способность человека выполнить максимальное количество работы за определенное время;

Способность человека выполнять работу с максимальной эффективностью;

Уровень развития физических качеств.

*Задание 3.* Установите соответствие.

Соотнесите методы самоконтроля с их описанием:

Метод самоконтроля	Описание
1. Ортостатическая проба	А. Оценка восстановления пульса после приседаний
2. Проба с приседаниями	Б. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на изменение положения тела
3. Индекс Кетле (ИМТ)	В. Оценка функции внешнего дыхания
4. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	Г. Оценка соответствия массы тела росту

*Ответ:* 1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В.

Задание 4. Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Что необходимо учитывать при составлении комплексов упражнений производственной гимнастики?

- А. Характер трудовой деятельности и рабочую позу;
- В. Степень утомления работника;
- С. Погодные условия;
- Д. Наличие специальной спортивной формы.

Задание 5. Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), являются:

- А. Содержание и условия труда;
- В. Финансово-экономическое состояние организации;
- С. Психофизиологические особенности труда;
- Д. Возраст сотрудника.

Задание 6. Прочитайте текст и вставьте пропущенные слова. Вводная гимнастика проводится перед началом работы и направлена на \_\_\_\_\_ организма к предстоящей трудовой деятельности, \_\_\_\_\_ двигательного аппарата и \_\_\_\_\_ кровообращения.

*Правильный ответ:* активизацию / подготовку / разминку (или: ускорение).

Задание 7. Выберите один правильный вариант ответа. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок – это:

- А. быстрота;
- В. гибкость;
- С. силовая выносливость;
- Д. координация.

Задание 8. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Какие методы используются для развития силовых способностей?

- А. Метод максимальных усилий;
- В. Метод повторных усилий (до отказа);
- С. Метод круговой тренировки;

D. Метод интервального бега.

Задание 9. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Какие физические упражнения наиболее эффективны для развития общей выносливости?

- A. Бег на длинные дистанции;
- B. Прыжки в длину с разбега;
- C. Лыжные гонки;
- D. Плавание на длинные дистанции.

Задание 10. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- A. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
- B. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;
- C. Периодическое использование фармакологических препаратов для повышения работоспособности;
- D. Личная гигиена, рациональное питание.

Задание 11. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

- A. Ночной сон при открытой форточке;
- B. Утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду;
- C. Обливание ледяной водой перед сном;
- D. Влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры.

Задание 12. Выберите один правильный вариант ответа. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- A. формированию базовой физической подготовленности;
- B. формированию профессионально-прикладной физической подготовленности;
- C. восстановлению функций организма после травм и заболеваний;
- D. всему перечисленному.

**Шкала оценивания результатов по заданиям для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине**

<b>% верных решений (ответов)</b>	<b>Шкала оценивания</b>
85-100	5 - отлично
71-84	4 - хорошо
50-70	3 - удовлетворительно
0-49	2 - неудовлетворительно

**Зачтено-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)**

**Теоретические вопросы к зачету:**

1. Роль и значение физической культуры в формировании общей культуры личности и здорового образа жизни.
2. Научно-практические основы физической культуры: основные понятия и принципы.

3. Средства физической культуры в профилактике вредных привычек.
  4. Методика самостоятельных занятий физической культурой: планирование, организация, контроль.
  5. Самоконтроль за состоянием своего организма: объективные и субъективные показатели.
  6. Методы оценки и развития силовых способностей.
  7. Методы развития гибкости и их применение в профессиональной деятельности.
  8. Методы развития общей выносливости.
  9. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
  10. Факторы, определяющие содержание ППФП.
  11. Методика проведения производственной гимнастики: вводная, физкультурная пауза, физкультурная минутка.
  12. Составление комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом характера трудовой деятельности (для работников умственного труда).
  13. Формирование прикладных умений и навыков средствами ППФП.
  14. Виды и профилактика утомления в профессиональной деятельности средствами физической культуры.
  15. Физическая культура в профилактике профессиональных заболеваний.
  16. Методика использования естественных сил природы и гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой.
  17. Комплексы физических упражнений для лиц, ведущих преимущественно сидячий образ жизни.
  18. Особенности организации и планирования занятий физической культурой в связи с выбранной профессией (психолог).
  19. Методика оценки уровня физической подготовленности (тесты, нормативы).
  20. Понятие «здоровый образ жизни» и его основные компоненты.
- . Формирование прикладных умений и навыков средствами ППФП
  - Формы труда при различных видах трудовой деятельности и методика ППФП
  - Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии
  - . Прикладные виды спорта их значение в ППФП
  - . Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки
  - . Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников
  - . Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
  - . Физическая культура в профилактике различных профессиональных заболеваний человека
  - . Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП
  - . Средства физического воспитания, направленные на повышение умственной и физической работоспособности и методика их использования
  - . Условия и режим активного отдыха (средствами физического воспитания) при различных видах трудовой деятельности
  - . Спорт и профессионально-прикладная физическая подготовка как средство повышения работоспособности
  - . Особенности организации и методика ППФП студентов во внеучебное время

- . Соотношение общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки студентов
- . Цель и задачи производственной физической культуры
- . Физические упражнения в период сессии студента и методика их использования
- . Показатели эффективности производственной физической культуры
- . Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов
- . Содержание и гигиена занятий производственной гимнастикой
- . Методика составления комплекса физических упражнений с учетом характера различных профессий

### **Тестовые задания к зачету**

Тестовое задание №1

Вопрос 1. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;
3. Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.

Вопрос 2. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хождение на улице без головного убора.

Вопрос 3. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
5. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 4. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

1. Главный судья;
2. Судья хронометрист;
3. Помощник судьи.

Вопрос 5. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникновении кровотечения из носа?

Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;

Вопрос 6. Физическая культура это.....?

1. Стремление к высшим спортивным достижениям;

- 2.Разновидность развлекательной деятельности человека;
- 3.Часть человеческой культуры.

Вопрос 7. Чем характеризуется утомление?

- 1.Отказом от работы организма;
- 2.Временным снижением работоспособности организма;
- 3.Повышенной частотой сердечных сокращений.

Вопрос 8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- 1. быстрота
- 2. гибкость
- 3. силовая выносливость

Вопрос 9. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- 1. сколиозу
- 2. головной боли
- 3. плоскостопию

Вопрос 10. При переломе предплечья фиксируется:

- 1. локтевой, лучезапястный сустав
- 2. плечевой, локтевой сустав
- 3. лучезапястный, плечевой сустав

Тестовое задание №2:

Каждый вопрос может иметь разное количество правильных ответов.

Вопрос 1. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

- 1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
- 2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
- 3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- 4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);

Вопрос 2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

- 1. Лыжи, куртка, шапка;
- 2. Майка, шорты, шиповки;
- 3. Кроссовки, мяч, скакалка.

Вопрос 3. Какая длина и частота спортивного шага?

- 1. 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
- 2. 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
- 3. 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

Вопрос 4. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

- 1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
- 2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
- 3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

- 1. По часовой стрелке;
- 2. Против часовой стрелки.

Вопрос 6. Сколько весит учебная граната для юношей?

- 1. 600гр.;
- 2. 700гр.;

3.800гр.

Вопрос 7. Сколько в баскетбольной команде игроков?

- 1.Четыре человека;
- 2.Пять человек;
- 3.Шесть человек.

Вопрос 8. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
5. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 9 При переломе плеча шиной фиксируют:

1. локтевой, лучезапястный суставы
2. плечевой, локтевой суставы
3. лучезапястный, локтевой суставы

Вопрос 10. Какие снаряды относятся к художественной гимнастики?

- 1.Гимнастическая лента;
- 2.Обруч;
- 3.Мяч;
- 4.Брусья

Тестовое задание №3

Каждый вопрос может иметь разное количество правильных ответов.

Вопрос 1. Как начинается игра в мини-футболе?

- 1.Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
- 2.Вбрасыванием мяча судьёй;
- 3.Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 2. Сколько игроков баскетболистов могут одновременно находиться на и баскетбольной площадке во время соревнований?

- 1.5;
- 2.10;
- 3.12.

Вопрос 3. Волейбол играют на площадке размером?

1. 24 x 12 м;
2. 18 x 9 м;
3. 16 x 9 м.

Вопрос 4. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу в игре волейбол?

- 1.Нападающий;
- 2.Передающий;
3. Связующий.

Вопрос 5. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?

- 1.До 15;
- 2.До 20;
3. До 25;

Вопрос 6. Нельзя вырывать мяч у соперника?

1. Захватом мяча двумя руками;
2. Направлением рывка снизу-вверх.
3. Ударом кулака;

Вопрос 7. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

Ответы:

1. Ступни расставлены на ширину плеч;
2. Одна нога выставлена вперед;
3. Ноги выпрямлены в коленях;

Вопрос 8. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;
3. Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.

Вопрос 9. Основные направления использования физической культуры способствуют...

1. Формированию базовой физической подготовленности.
2. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
3. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.

Вопрос 10. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

1. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
2. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
3. Создании специфических духовных ценностей.

### **Критерии оценивания промежуточной аттестации: зачет**

*«зачтено»*: заслуживает студент, полностью или практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.

*«не зачтено»*: заслуживает студент, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

#### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых институтом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**Результат обучения считается сформированным**, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, обучающийся способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

**Результат обучения считается несформированным**, если обучающийся при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям.

#### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Возможно ведение конспекта лекций в виде интеллект-карт.

#### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях практического типа**

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные

разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- получение умений и навыков составления докладов и сообщений, обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

#### **Методические указания по самостоятельной работе обучающихся**

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

### **6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)**

#### **Основная литература:**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496125> (дата обращения: 09.11.2022).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898> (дата обращения: 09.11.2022).

3. Физическая подготовка как основная составляющая физической культуры сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие для вузов / Р. В. Пузыревский [и др.] ; под редакцией Р. В. Пузыревского. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 276 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12866-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495681> (дата обращения: 09.11.2022).

#### **Дополнительная литература:**

4. Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией

С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12699-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/498982> (дата обращения: 09.11.2022).

5. Жигарева, О. Г., Повышение эффективности физической подготовки студентов: учебное пособие / О. Г. Жигарева. — Москва : Русайнс, 2023. — 77 с. — ISBN 978-5-466-00941-5. — URL: <https://book.ru/book/947411> (дата обращения: 21.11.2023). — Текст : электронный.

6. Андриющенко, О. Н., Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры: учебное пособие / О. Н. Андриющенко, А. В. Швецов, Ю. О. Аверясова, Р. В. Линник. — Москва : КноРус, 2022. — 143 с. — ISBN 978-5-406-10091-2. — URL: <https://book.ru/book/944625> (дата обращения: 21.11.2023). — Текст : электронный.

### **Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **Электронно-библиотечные системы (ЭБС) и базы данных**

Доступ к ЭБС предоставляется из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории Института, так и вне ее (удаленный доступ).

1. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» - URL: <https://urait.ru/>
2. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» - URL: <https://www.book.ru>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: <https://elibrary.ru> (крупнейшая российская база научных публикаций, доступ к рефератам и полным текстам статей).
4. КиберЛенинка - URL: <https://cyberleninka.ru> (научная электронная библиотека открытого доступа).

#### **Информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, в т.ч. в сфере образования и социальной защиты).

#### **Образовательные и справочные порталы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - URL: <http://www.edu.ru/>.
2. Российское общество «Знание» - URL: <https://znaniierussia.ru/>.
3. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» - URL: <http://gramota.ru/> (русский язык и культура речи).
4. Образовательный портал «Учеба» - URL: <http://www.ucheba.com/>.
5. Словари и энциклопедии на Академике - URL: <https://dic.academic.ru/>.
6. Проект Государственного института русского языка им. А.С. Пушкина «Образование на русском» - URL: <https://pushkininstitute.ru/>.

#### **Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:**

1. LibreOffice - офисный пакет
2. PDFedit – программа для работы с pdf
3. Yandex Browser – браузер
4. Менеджер архивов
5. Libre Base – программа для работы с БД
6. Inkscape – ПО для компьютерной графики

7. DIA – ПО для блока схем и диаграмм
8. GiMP - Программа обработки изображений

**Перечень материально-технического обеспечения включает:**

учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий практического (семинарского) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Наименование помещения. Перечень основного оборудования	Адрес
<p>Учебная аудитория № 302                      Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации).                      Оборудование:                      рабочее место преподавателя (1); рабочие места обучающихся (33); ноутбук с лицензионным ПО (LibreOffice) и возможностью выхода в интернет (1); мультимедийное оборудование (1); доска учебная (1); книжный шкаф (1); сплит-система(1); учебно-наглядные пособия;                      доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.</p>	<p>350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1</p>
<p>Спортивный зал                      Физкультурно-оздоровительный комплекс «Динамо» имени олимпийской чемпионки Брагиной Л.И.                      Оборудование:                      Рабочее место преподавателя (1); скамейка гимнастическая 3,5 м (3 шт.); доска переносная (1 м); маты иск.кожа (10 шт.); набор для игры в бадминтон с воланом, комплект (4 шт.); палка гимнастическая деревянная (5шт.); скакалка (10шт.); диск металлический (2 шт.); экспандер (2 шт.); фитнес резинка (20 шт.); обруч металлический размер 98 (5 шт.); стол теннисный «kettler» (1 шт.); ракетка для н/тенниса (4 шт.); мяч для н/тенниса (100 шт.); сетка для н/тенниса (1 шт.); шахматы, комплект (2 шт.); шашки, комплект (2 шт.); часы шахматные (2 шт.); стойка волейбольная (2 шт.); сетка волейбольная (1 шт.); мяч волейбольный (2 шт.); мяч баскетбольный (1 шт.); мяч набивной 3 кг (10 шт.); мяч набивной 5 кг (10 шт.); ворота для мини-футбола (2 шт.); мяч футбольный (1 шт.); сетка для ворот мини-</p>	<p>350020, Краснодарский край, г.о. город Краснодар, г. Краснодар, ул. Красная, д. 190                      Нежилое помещение в подвальном этаже - Зал бокса, пом. № 159                      Площадь 215,1 кв.м.</p>

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2024 год набора**

футбола (2 шт.).	
Аудитория № 218 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Оборудование: рабочие места обучающихся (17); персональный компьютер с лицензионным ПО и возможностью выхода в Интернет (17); книжный шкаф (1); сплит-система (1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1