Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.11.2026 13:22:05
Уникальный программный ключ:
6892313c2153d214b87fca0fd68c13fa12d41989

ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ
37.03.01 Психология
2025 год набора

Приложение В
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 37.03.01 Психология,
утвержденной приказом от 30.08.2025 г. № 47-О
(в редакции приказа от 02.11.2026 г. № 87-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

Год набора
2025

ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ
37.03.01 Психология
2025 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)

ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ
37.03.01 Психология
2025 год набора

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 курсах по очной 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	**Знать:** 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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
	подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	занятий физической культурой, методы самоконтроля и оценки функционального состояния организма; основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. **Уметь:** 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. **Владеть:** 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.

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
Контактная работа, в том числе:		**162**	**-**	**-**
Аудиторные занятия (всего):		**162**	-	**-**
занятия лекционного типа		-	**-**	-
практические занятия		162	-	-
Иная контактная работа:		**-**	-	**-**
Контрольная работа		-	-	-
Курсовая работа		-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:		**166**	**-**	**-**
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины		120	-	-
Подготовка к текущему контролю		46	-	-
Контроль:		**-**	**-**	**-**
Промежуточная аттестация (зачет)			-	-
Общая трудоемкость	**час.**	**328**		**-**
	в том числе контактная работа	**162**		**-**
	зач. ед	**-**	**-**	**-**

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости 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	
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
2.	Раздел 2. ОФП. Развитие силы и гибкости	40	-	-	20	20
3.	Раздел 3. Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	40	-	-	20	20
4.	Раздел 4. Подвижные игры.	40	-	-	20	20
5.	Раздел 5. Оздоровительная аэробика	40	-	-	20	20
6.	Раздел 6. Баскетбол	40	-	-	20	20

7.	Раздел 7. Волейбол	42	-	-	20	22
8.	Раздел 8. Футбол.	42	-	-	20	22
	ИТОГО по разделам дисциплины	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 применятся 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 Общая физическая и профессионально-прикладная 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)

№	Код и наименование	Результаты обучения	Наименование оценочного средства

п/п	индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине		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.	**Знать:** 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. **Уметь:** 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. **Владеть:** навыками использования базовых средств 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.		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		Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете

		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.		

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

Метод самоконтроля	Описание
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?

A. Характер трудовой деятельности и рабочую позу;
B. Степень утомления работника;
C. Погодные условия;
D. Наличие специальной спортивной формы.

Задание 5. Выберите несколько правильных вариантов ответа.
Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), являются:

A. Содержание и условия труда;
B. Финансово-экономическое состояние организации;
C. Психофизиологические особенности труда;
D. 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:

A. быстрота;
B. гибкость;
C. силовая выносливость;
D. координация.

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

A. Метод максимальных усилий;
B. Метод повторных усилий (до отказа);
C. 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

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

Текущий контроль успеваемости для обучающихся по очно-заочной форме

Контрольная работа представляет собой систематическое, достаточно полное изложение авторского решения соответствующей проблемы и выполнение заданий в рамках дисциплины, которая является одним из видов текущего контроля успеваемости обучающихся заочной формы обучения.

Цели контрольной работы:

- проверка и оценка знаний обучающихся;
- закрепление практических навыков применения теоретических подходов и методов анализа на учебных примерах и задачах;

- получение информации об уровне самостоятельности и активности обучающегося, об эффективности форм и методов учебной работы.

Контрольные работы выполняются обучающимися в сроки, предусмотренные учебным планом и календарным учебным графиком.

Контрольная работа выполняется в рукописном или в печатном (компьютерном) варианте на листах формата А4 в 1 экземпляре с соблюдением установленного формата. Текст набирается шрифтом Times New Roman 12, через 1 интервал, абзацный отступ - 1,25 см, выравнивание по ширине страницы. Страница должна иметь следующие поля: левое - 25 мм, правое - 10 мм, верхнее и нижнее - 20 мм. Титульный лист содержит информацию об обучающемся выполнившем контрольную работу (ФИО обучающегося, направление подготовки, группа); наименование дисциплины; ФИО преподавателя, проверяющего работу.

Задания для контрольных работ разрабатываются преподавателем дисциплины по вариантам, которые содержат:

1) Задание в форме ответа на теоретический вопрос по теме (разделу) – объем не более 2-3 страниц;
2) Задания, составленные в форме тестов (2 задания открытого и закрытого типа, разработанные в фонде оценочных средств), или ответ на практическое задание (решить ситуацию, математическую задачу, расчетно-графическое задание и др.).

Готовая контрольная работа в электронном виде прикрепляется в электронную образовательную среду Moodle в профиль обучающегося выполнившего работу до начала сессии. Если работа в рукописном варианте, то она должна быть отсканирована и прикреплена.

Шкала и критерии оценивания контрольной работы

№ п/п	Критерии	Зачтено
Теоретический вопрос		
1	Глубина проработки материала	Основные теоретические положения по вопросу раскрыты. Имеются элементы обоснования выводов
2	Представление	Имеются элементы систематизации информации, факты применения профессиональной терминологии
3	Использование рекомендованной литературы	Основные источники рекомендованной литературы использованы
4	Грамотность изложения и качество оформления	Продемонстрирована культура речи. Соблюдены основные требования к оформлению
Выполнение тестовых заданий		

Если работа не отвечает названным критериям, выставляется оценка «не зачтено».

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 возникает кровотечение 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

Вопрос10. 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 ., частота 120-150 шагов в минуту;

2.100-150 ., 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 х 12 м;
2. 18 х 9 м;
3. 16 х 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.

Вопрос10. 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. Создание 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 : учебник для вузов / С. М. Воронин, Н. А. Воронов, Е. В. Игнатова, Л. Ю. Шалайкин, С. Н. Авдеева ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847

Дополнительная литература:

2 .Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-22084-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/600786

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, включая сферы образования и социальной защиты).
2. Справочная правовая система «Гарант» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, включая сферы образования и социальной защиты).

Профессиональные сообщества и ресурсы:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - URL: https://www.minobrnauki.gov.ru/.
2. Министерство просвещения Российской Федерации - URL: https://edu.gov.ru/.
3. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) - URL: http://obrnadzor.gov.ru/.
4. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края - URL: https://minobr.krasnodar.ru/.
5. Федеральный портал «Российское образование» - URL: http://www.edu.ru/.
6. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) - URL: https://fgos.ru/.
7. Профессиональные сообщества, порталы и электронные библиотеки для педагогов и логопедов
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - URL: http://fcior.edu.ru/.
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - URL: http://school-collection.edu.ru/.
10. Образовательный портал «Знанио» - URL: https://znanio.ru/ (методические разработки, сценарии уроков, интерактивные материалы).
11. Портал «Учительский портал» - URL: https://www.uchportal.ru/ (конспекты уроков, презентации, внеклассные мероприятия).
12. Сайт «Педразвитие» - URL: http://pedrazvitie.ru/ (публикации педагогов, методические материалы).
13. Сайт «Урок.рф» - URL: https://урок.рф/ (сообщество учителей, конкурсы, вебинары).
14. Библиотека по педагогике (педагогический словарь, литература) - URL: http://pedagogic.ru/.
15. Педагогическая энциклопедия - URL: https://didacts.ru/.
16. Российское психологическое общество (РПО) - URL: http://psyrus.ru (официальный сайт профессиональной корпорации психологов России).
17. Федерация психологов образования России - URL: http://rospsy.ru/ (цифровая платформа психолого-педагогических программ, профессиональное сообщество).
18. Психологический институт Российской академии образования (ПИ РАО) - URL: https://www.pirao.ru (ведущее научно-исследовательское учреждение в области психологии).
19. Портал академической психологии - URL: http://www.portal-psychology.ru (академическая, прикладная, клиническая психология, база исследований).
20. Профессиональное сообщество психологов-практиков «b17.ru» - URL: https://www.b17.ru/ (лекции, тренинги, статьи, форум специалистов).

Психологический инструментарий и базы тестов

21. Профессиональные психологические тесты «Psytests.org» - URL: https://psytests.org/ (онлайн-тесты, описание методик, материалы для психодиагностики).

Образовательные и справочные порталы

1. Федеральный портал «Российское образование» - URL: http://www.edu.ru/.
2. Российское общество «Знание» - URL: https://znanierussia.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
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.	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1
Спортивный зал Физкультурно-оздоровительный комплекс «Динамо» имени олимпийской чемпионки Брагиной Л.И.	350020, Краснодарский край, г.о. город Краснодар, г. Краснодар, ул. Красная, д. 190 Нежилое помещение в подвальном этаже

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 «ketller» (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-футбола (2 шт.).	- Зал бокса, пом. № 159 Площадь 215,1 кв.м.
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