

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет психологии и социальной работы

Кафедра физического воспитания и общественного здоровья



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Педагог-психолог

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год начала подготовки –2022

Карачаевск, 2023

Составитель: к.пед.н., доц. Джукаев М.Х.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 *Психолого-педагогическое образование*, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 122 (с изменениями и дополнениями: *редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020; с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.*), образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 *Психолого-педагогическое образование*, профиль (направленность) – *«Педагог-психолог»*; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры общей и педагогической психологии на 2023-2024 учебный год

Протокол № 10 от 26.06.2023 г

Заведующий кафедрой



С.Н. Бостанова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи изучения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в учебном плане.....	4
3. Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов.....	4
4. Семестр.....	4
5. Формируемые компетенции.....	4
6. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной	4
7. Содержание дисциплины.....	6
8. Виды учебной работы.....	6
9. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	7
9.1. Основная литература.....	7
9.2. Дополнительная учебная литература.....	7
9.3. Интернет-ресурсы.....	8
10. Форма промежуточной аттестации.....	8
11. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
11.1. Типовые темы к письменным работам (рефератам, докладам, выступлениям). Критерии оценки.....	9
11.2. Тестовые задания для проверки знаний студентов. Критерии оценки.....	10
11.3. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет/экзамен). Критерии оценки.....	12
12. Лист регистрации изменений.....	15

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт»
Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

<p>Цель и задачи изучения дисциплины</p>	<p>Целью изучения дисциплины физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>Задачи дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; -знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; -формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; -овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; -приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей работе; -создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
<p>Место дисциплины в учебном плане</p>	<p>Б1.О.35</p>
<p>Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов</p>	<p>2/72</p>
<p>Семестр</p>	<p>1, 2</p>
<p>Формируемые компетенции</p>	<p>ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>
<p style="text-align: center;">Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.</p> <p>Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося (ОПК-3) в соответствии с установленными индикаторами достижений:</p>	
<p>ОПК-3.1 Знать основы применения психолого-</p>	<p>Знать: основы применения психолого-педагогических технологий, необходимых для адресной работы с различными категориями</p>

<p>педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями; типологию технологий индивидуализации обучения.</p>	<p>обучающихся.</p> <p>Уметь: взаимодействовать со смежными специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума.</p> <p>Владеть: методами первичного выявления детей с особыми образовательными потребностями.</p>
<p>ОПК-3.2 Уметь: взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.</p>	<p>Знать: основы применения инклюзивных технологий, применяемых для адресной работы с обучающимися, которые имеют особые образовательные потребности.</p> <p>Уметь: соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.</p> <p>Владеть: методиками организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p>
<p>ОПК-3.3 Владеть: методами (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.); навыками оказания адресной помощи обучающимся.</p>	<p>Знать: типологию технологий индивидуализации обучения.</p> <p>Уметь: применять различные психолого-педагогические технологии, в том числе и инклюзивные.</p> <p>Владеть: навыками оказания адресной помощи обучающимся.</p>

<p>Содержание дисциплины</p>	<p>1 семестр.</p> <p>Раздел 1. Легкая атлетика Обучение технике бега на короткой дистанции. Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м), Обучение технике прыжка с места. Раздел 2. Баскетбол. Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний). Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения. Раздел 3. Волейбол. Основы техники безопасности. Обучение тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча. Раздел 4. Туризм. Обучение технике безопасности на маршруте. Обучение навыкам оказания первой до медицинской помощи. Обучение элементам технике горного туризма. Обучение топографической подготовке. Обучение ведению туристическо-краеведческой работе в походе.</p> <p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты. Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях 2 семестр.</p> <p>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Раздел 2. а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты. Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях Баскетбол. Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний). Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения. Обучение тактике игры в баскетбол. Раздел 3. Волейбол. Основы техники безопасности. Учить тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча Раздел 4. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткой дистанции: а) обучение правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) обучение технике выходу из низкого старта в) обучение технике бега по дистанции г) обучение технике финишированию. Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) обучение технике выполнения высокого старта б) обучение технике бега по дистанции в) обучение технике бега на поворотах г) обучение правильному дыханию на дистанции. д) обучение правильному финишированию</p> <p>Обучение технике прыжка с места: а) обучение правильному исходному положению перед прыжком б) обучение технике отталкивания двумя ногами</p>
------------------------------	--

в) обучение е технике полета после отталкивания

Раздел 4. Туризм. Обучение технике безопасности на маршруте. Обучение навыкам оказания первой до медицинской помощи. Обучение элементам технике горного туризма. Обучение топографической подготовке. Обучение ведению туристическо-краеведческой работе в походе.

Виды учебной работы	Практические занятия
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
<p><i>а) основная литература</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. — 213 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/30219.html. — ЭБС «IPRbooks» 2. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109462 (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. 2-е –Ростов н/Д: Феникс, 2014.-252с.- (Высшее образование) 6 .Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/47180.html. — ЭБС «IPRbooks» 4. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43233.html.— ЭБС «IPRbooks» 5. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html. — ЭБС «IPRbooks» 7. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 104 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/32106.html.— ЭБС «IPRbooks» 8. Физическая культура. Элективный курс по физической культуре и спорту: методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2018. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/105239 (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 9. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.]. — Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63647.html.— ЭБС «IPRbooks» 	
<p><i>б) дополнительная учебная литература</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288 с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс. 2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс. 3. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс. 4. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с. 5. Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие 	

<p>для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010 - 93 с.</p> <p>6. В.Т. Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с</p> <p>Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.</p>	
<p>в) Интернет-ресурсы:</p>	
<p>http://kchgu.ru - адрес официального сайта университета</p> <p>https://do.kchgu.ru - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ</p> <p>Федеральный портал «Российское образование»- https://edu.ru/documents/</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/</p> <p>Базы данных Scopus издательства Elsevir http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic</p> <p style="text-align: center;"><u>Информационные справочные системы</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru 2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –http://edu.ru. 3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru 4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window.edu.ru 5. Информационная система «Информо». 	
<p>Форма промежуточной аттестации</p>	<p>5семестр - экзамен.</p>

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Типовые темы к письменным работам (рефератам, докладам и выступлениям).

Критерии оценки

1. Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.
2. Вариативность и избирательность в выборе учебной нагрузки.
3. Пути повышения работоспособности.
4. Резко выраженная степень переутомления.
5. Мало выраженное снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе.
6. Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки.
7. рабочая гипертрофия в связи с усилением синтеза структурных белков .
8. Причины перетренированности.
9. Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков.
10. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Основы методик развития основных физических качеств.
13. Естественно- научные основы физического воспитания.
14. Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки.
15. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.
16. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах.
17. Первая доврачебная при внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов.
18. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.
19. Гигиенические основы физического воспитания.
20. Технические средства и тренажеры на службе здоровья.

Типовые темы к рефератам:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в вузе.
6. Компоненты физической культуры.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
8. Внешнее и внутреннее дыхание.
9. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
11. Здоровый образ жизни студента.
12. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: нормативные требования.
14. История развития физкультурного комплекса ГТО в СССР и современной России.
15. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.
16. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

2. Тестовые задания для проверки знаний студентов. Критерии оценки.

Время ответа на вопрос: 1 мин. **Баллы за вопрос:**

1. Мах кол-во баллов 10.

Оценка:

9-10б. – оценка 5.

7-8б. – оценка 4

5-6б. – оценка 3

1. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности:

- 776 г. до н.э. +
- 336 г. До н.э.;
- 776г.

2. Где впервые стала развиваться легкая атлетика как вид спорта:

- Германия;
- США:
- Россия;
- Англия +

3. Какой вид не входит в легкую атлетику:

- прыжки;
- современное пятиборье +
- метания;
- спортивная ходьба.

4. Определите длину дистанции в классическом марафоне:

- 41км. 195м.
- 42км. 195м.+
- 41 км. 440м.
- 42км.440м.

5. Какой метод является основным при развитии скоростных качеств;

- переменный;
- интервальный;
- равномерный;
- повторный +

6. Какое физическое качество определяет результативность в легкоатлетических метаниях:

- сила;
- быстрота;
- скоростно-силовая подготовка +
- гибкость.

Тестирование теоретической подготовленности

Выберите один правильный ответ.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- а) Подготовка обучающихся специализированных вузов;
- б) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе;
- с) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры. +

2. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:

- а) Общей выносливостью; +
- б) Тотальной выносливостью;
- с) Специальной выносливостью.

3. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?

- а) 9 x 12

- b) 8 x 15
- c) 9 x 18 +
- d) 7 x 10

Шкала оценивания (за правильный ответ дается 1 балл)

- «неудовлетворительно» – 50% и менее
- «удовлетворительно» – 51-80%
- «хорошо» – 81-90%
- «отлично» – 91-100%

Критерии оценки тестового материала по дисциплине:

- ✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).
- ✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объеме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продemonстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения
- ✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;
- ✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объеме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

3. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет/экзамен).

Примерные вопросы к промежуточной аттестации (2 семестр - зачет)

1. Виды физической культуры: базовая физическая культура, спорт, туризм, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, спортивно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды: гигиеническая и рекреативная физическая культура.
2. Социальная роль и функции физической культуры и спорта.
3. Организм человека – единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Психофизиологические основы производственной гимнастики.
5. Физические упражнения и режим индивидуальных нагрузок при проведении самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости.
6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
7. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.
8. Влияние условий, видов и характера труда, специалиста на выбор форм, средств и методов производственной гимнастики.
9. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
10. Средства физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.
11. Составить комплекс дыхательных упражнений для психической регуляции.
12. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.
13. Методика развития гибкости.
14. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
15. Методика простейших методов саморегуляции психоэмоционального состояния.
16. Методы мышечной релаксации.
17. Методика составления комплексов производственной гимнастики.
18. Методика оценки функционального состояния нервной системы.
19. Составить комплекс физкультминутки для снижения утомления.
20. Методика оценки функционального состояния сердечнососудистой системы.
21. Определить индекс функциональных изменений по индивидуальным показателям и сделать вывод.
22. Определить показатель крепости телосложения (по уровню Пинье) и сделать вывод.
23. Составить программу тренировочных самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости.

24. Оценить функциональное состояние дыхательной системы по пробе Штанге, Генчи и сделать вывод.
25. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.
26. Оценить функциональное состояние нервной системы по пробе «устойчивости в положении стоя (по Ромбергу)». Определение максимальной частоты движений кисти
27. Определение формы стопы (метод Чижина в упрощенном варианте).
28. Методика развития быстроты.
29. Определить показатель крепости телосложения (по Пинье) и сделать вывод.
30. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки в процессе занятий физической культурой и спортом.
31. Методика развития ловкости.
32. Оценить физическое развитие по данным антропометрических измерений (антропометрические стандарты) и сделать вывод.
33. Содержательные особенности здорового образа жизни.
34. Оценить физическую подготовленность по общепринятым тестам.
35. Провести функциональную пробу «20 приседаний за 30 сек» и оценить результаты физической работоспособности.
36. Физическое качество – сила. Средства и методы воспитания силы.
37. Составить комплекс производственной гимнастики: физкультпаузы и микропаузы в соответствии со своей профессией.
38. Физическое качество – выносливость. Средства и методы воспитания выносливости.
39. Оценить осанку, определить ее тип.
40. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
41. Методика оценки физической работоспособности.
42. Определить тип телосложения по индивидуальным показателям (по диапазону идеальной массы тела, по окружности запястья руки).
43. Физическое качество – ловкость. Средства и методы воспитания ловкости.
44. Методика составления дыхательных упражнений для психической саморегуляции.
45. Оценить функциональное состояние сердечнососудистой системы по функциональной пробе Руфье.
46. Физические упражнения как средство формирования тканевого рельефа тела человека.
47. Методика регуляции эмоциональных состояний.
48. Оценить функциональное состояние сердечнососудистой системы по функциональной пробе с бегом.
49. Осанка человека. Типы нарушений осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.
50. Построение тренировочного занятия. Дозирование нагрузки во время занятия.
51. Особенности составления подготовительной части учебно-тренировочного занятия (разминка).
52. Методика самостоятельных тренировочных занятий ходьбой и бегом.
53. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с эспандером.
54. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине:

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

12. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОП ВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОП ВО	Дата введения изменений
В соответствии с Приказом Минобр РФ от 27.02.2023г. № 208 «О внесении изменений в ФГОС ВО» (бакалавриат) в строку Гражданская позиция (УК-10) внесены изменения: «Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности».		Протокол № 8 от 29.06.2023	
Обновлены договоры: 1). Антивирус Касперского. Действует до 03.03.2025г. (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.); 2). Договор №915 эбс ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.		Протокол № 8 от 29.06.2023	
В ОП ВО включены дисциплины: «Основы военной подготовки» (письмо от 21 декабря 2022г. № МН-5/35982).		Протокол № 8 от 29.06.2023	
Переутверждена ОП ВО. Обновлены РПД, РПП, РПВ, календарный план воспитания, программы ГИА, календарный график учебного процесса.		Протокол № 8 от 29.06.2023	