


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»
в городе Борисоглебске



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала

 Е.А. Позднова
26 мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

для всех направлений подготовки бакалавров
всех форм обучения

Год начала подготовки 2023

Автор программы

В.А. Епанчин/

Заведующий кафедрой
естественнонаучных
дисциплин

/Л.И.Матвеева/

Борисоглебск 2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к 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 потребности 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 профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

- УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
УК-7	Знать основы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.
	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
	Владеть рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

очная форма обучения

Виды учебной программы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	56	56	56	56	52	52
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	328	56	56	56	56	52	52
Виды промежуточной аттестации- зачет	+	+	+	+	+	+	+
Общая трудоемкость: академические часы	328	56	56	56	56	52	52
зач. ед.	-	-	-	-	-	-	-

заочная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	6						
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	6		6				
Самостоятельная работа	318		318				
Виды промежуточной аттестации- зачет			+				
Контроль	4		4				
Общая трудоемкость:	328		328				

академические часы зач.ед.	-		-				
-------------------------------	---	--	---	--	--	--	--

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий очная форма обучения «ОФП»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Инструктаж по технике безопасности	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	6	-	6
2	Оздоровительные системы физических упражнений	Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.	110	-	110
3	Ритмическая гимнастика (мини футбол)	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, выполняемые под музыку в заданном темпе и ритме. Ведение мяча, удары, передачи мяча, остановка мяча. Игра по правилам.	36	-	36
4	Элементы баскетбола	Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Бросок в кольцо. Игра по правилам.	48	-	48
5	Элементы волейбола	Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Верхняя и нижняя подачи мяча. Прием мяча. Нападающей удар. Блокировка нападающего удара. Игра по правилам.	48	-	48
6	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени.	44	-	44
7	Выполнение контрольных нормативов		36		36
	Виды промежуточной аттестации	Зачет			
Итого			328	0	328

очная форма обучения «Волейбол»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Инструктаж по технике безопасности	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	6	-	6
2	Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.	68	-	68
3	Специальные упражнения в волейболе	Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Подачи и прием мяча. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.	171	-	171
4	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени.	47	-	47
5	Выполнение контрольных нормативов		36		36
	Виды промежуточной аттестации	Зачет			
Итого			328	0	328

очная форма обучения «Баскетбол»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Инструктаж по технике безопасности	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	6	-	6
2	Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.	68	-	68
3	Специальные упражнения в баскетболе	Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Комбинации игры в защите и нападении.	171	-	171

		Игра по правилам.			
4	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 степени.	47	-	47
5	Выполнение контрольных нормативов		36		36
	Виды промежуточной аттестации	Зачет			
Итого			328	0	328

очная форма обучения «Группы лиц с ограниченными возможностями здоровья»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Инструктаж по технике безопасности	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	6	-	6
2	Оздоровительные системы физических упражнений	Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.	72	-	72
3	Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний	Упражнения для улучшения кровообращения. Упражнения для развития основных мышечных групп. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике. Гимнастика для снятия утомления глаз. Гимнастика Аветисова. Гимнастика Утехина. Корректирующие упражнения.	214	-	214
4	Выполнение контрольных нормативов		36		36
	Виды промежуточной аттестации	Зачет			
Итого			328	0	328

заочная форма обучения «ОФП»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Контр оль	Всего, час
1	Оздоровительные системы физических упражнений	Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки. Круговая тренировка.	6			6
2	Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя	Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства.		318		318
3	Выполнение контрольных нормативов				4	4
	Виды промежуточной аттестации	Зачет				
		Итого	6	318	4	328

заочная форма обучения «Волейбол»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Контр оль	Всего, час
1	Волейбол	Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Поддачи и прием мяча. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.	6			6
2	Самостоятельные занятия	Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя		318		318

	физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя	гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства.				
3	Выполнение контрольных нормативов				4	4
	Виды промежуточной аттестации	Зачет				
		Итого	6	318	4	328

заочная форма обучения «Баскетбол»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Контр оль	Всего, час
1	Волейбол	Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.	6			6
2	Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время	Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства.		318		318

**Тематическое планирование занятий
основного отделения «ОФП (мужчины)»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всег о часо в	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	56	56	56	56	52	52
Учебные занятия		328	56	56	56	56	52	52
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений	110	4	37	2	35	1	31
2.1	Общеразвивающие упражнения	20	4	5		3	1	7
2.2	Упражнения на развитие специальной выносливости	14		4		6		4
2.3	Скоростно-силовые упражнения	18		6		8		4
2.4	Упражнения на развитие координации и ловкости	12		6		4		2
2.5	Упражнения на развитие гибкости, стретчинг	12		6		4		2
2.6	Круговая тренировка	34		10	2	10		12
3	Модуль №3. Элементы баскетбола	48	16		16		16	
4	Модуль №4. Элементы волейбола	48	16		16		16	
5	Модуль №5 Мини-футбол	36	12		12		12	
6	Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	44	1	12	3	14		14
Выполнение контрольных нормативов		36	6	6	6	6	6	6

**Тематическое планирование занятий
основного отделения «Волейбол»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всег о часо в	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	56	56	56	56	52	52
Учебные занятия		328	56	56	56	56	52	52

**Тематическое планирование занятий
основного отделения «Баскетбол»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часо в	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	56	56	56	56	52	52
Учебные занятия		328	56	56	56	56	52	52
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль №2. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе	68	14	14	10	10	10	10
2.1	Общеразвивающие упражнения	12	2	2	2	2	2	2
2.2	Упражнения на развитие специальной выносливости	16	4	4	2	2	2	2
2.3	Скоростно-силовые упражнения	16	4	4	2	2	2	2
2.4	Упражнения на развитие координации и ловкости	12	2	2	2	2	2	2
2.5	Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости	12	2	2	2	2	2	2
3	Модуль №3. Специальные упражнения в баскетболе	171	26	26	28	28	33	30
3.1	Стойка баскетболиста и передвижение по площадке	4	4					
3.2	Ведение мяча	4	4					
3.3	Ловля и передача мяча на месте	4	2	2				
3.4	Ловля и передача мяча в движении	8	4	2	1	1		
3.5	Броски в кольцо	7	1	4	1	1		
3.6	Тактика игры в нападении	7	1	4	1	1		
3.7	Тактика игры в защите	9	2	4	2	1		
3.8	Атака после штрафного броска	8	2	4	2			
3.9	Атака на последних секундах	7	2	2	1	2		
3.10	Комбинации игры в нападении.	30	2	2	6	6	8	6

3.11	Комбинации игры в защите	29	2	2	6	6	6	7
3.12	Игра по правилам	54			8	10	19	17
4	Модуль №4. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	47	9	9	11	11	2	5
Выполнение контрольных нормативов		36	6	6	6	6	6	6

Тематическое планирование занятий Заочного обучения

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Учебные занятия		6		6				
2	Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений	6		6				
2.1	Общеразвивающие упражнения	2		2				
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	2		2				
2.6	Круговая тренировка	2		2				
	Контроль	4		4				
Самостоятельные занятия		318		318				

Содержание материала по физической культуре в группах для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебный процесс в данных группах имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия по физическому воспитанию в группах для лиц с ограниченными возможностями здоровья решают общеобразовательные задачи развития и совершенствования основных физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и силы с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. А так же ряд реабилитационных задач: ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной,

бытовой сферах жизнедеятельности. Именно поэтому обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей и инструкторов-общественников по спорту.

В отдельных случаях при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, обучающиеся направляются для обязательных занятий лечебной физической культурой в лечебно-профилактические учреждения. Физические упражнения во внеурочное время выполняются в соответствии с режимом дня, включают в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, специальные комплексы упражнений по профилю заболевания. Они способствуют сознательному отношению к занятиям физической культурой и лечебной физической культурой.

В группе для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов:

- сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь;
- дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких;
- пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит;
- поджелудочной железы: панкреатит;
- почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь;
- кровообращения: лейкозы, анемии;
- эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

Тематическое планирование занятий

для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания внутренних органов)

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего о часо	Семестр					
			1	2	3	4	5	6

2.1	Общеразвивающие упражнения	12	2	2	2	2	2	2
2.2	Упражнения на развитие выносливости	12	2	2	2	2	2	2
2.3	Упражнения на развитие скорости	12	2	2	2	2	2	2
2.4	Упражнения на развитие силы	12	2	2	2	2	2	2
2.5	Упражнения на развитие гибкости	12	2	2	2	2	2	2
2.6	Упражнения на развитие ловкости	12	2	2	2	2	2	2
3	Модуль 3. Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний	214	37	37	37	37	33	33
3.1	Гимнастика Утехина	70	12	12	12	12	11	11
3.2	Гимнастика Аветисова	70	12	12	12	12	11	11
3.3	Гимнастика для снятия утомления глаз	74	13	13	13	13	11	11
	Выполнение контрольных нормативов	36	6	6	6	6	6	6
	Тесты по общефизической подготовленности	12	2	2	2	2	2	2
	Функциональные пробы	24	4	4	4	4	4	4

5.2 Перечень лабораторных работ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение лабораторной работы.

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ) И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение курсового проекта (работы) или контрольной работы.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

7.1.1 Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по следующей системе:

«аттестован»;
«не аттестован».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
УК-7	Знать основы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.	Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов	Полное посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «отлично»	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»
	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов	Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «хорошо».	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»
	Владеть рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления.	Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов	Полное или частичное (более 50%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «удовлит»	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах для очной и во 2 семестре для заочной формы обучения по двухбалльной системе:

«зачтено»

«не зачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
УК-7	Знать основы физической культуры и спорта для	Знания содержания и направленности	Прохождение медицинского	Частичное посещение (менее

поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.	различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	осмотра. Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит»	50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»
Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Умение проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью	Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит»	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»
Владеть рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления.	Владения способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений	Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит»	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»

7.2 Примерный перечень оценочных средств (типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности)

7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

С целью контроля над изменением физической подготовленности в каждом семестре студенты основного и подготовительного отделений выполняют 8 тестов.

Тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений «ОФП»

(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1

Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	8	6
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	16	11	8	2	-1
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7
Челночный бег 3x10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	24	20
Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105	90	75
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26

Тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений «Волейбол»

(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	16	11	8	2	-1
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25
Подача мяча любым способом из 10 раз (ко-во попаданий в площадку)	9	8	7	6	5
Нападающий удар из зон 4;3;2. Три попытки в каждой зоне (ко-во попаданий в площадку)	9	8	7	6	5
Передача двумя руками с верху на точность из 10 раз зоне (ко-во попаданий в площадку)	9	8	7	6	5

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	24	20
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	0	-5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26
Подача мяча любым способом из 10 раз (ко-во попаданий в площадку)	10	9	8	7	6

Нападающий удар из зон 4;3;2. Три попытки в каждой зоне (ко-во попаданий в площадку)	10	9	8	7	6
Передача двумя руками с верху на точность из 10 раз зоне (ко-во попаданий в площадку)	10	9	8	7	6

Тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений «Баскетбол»

(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	16	11	8	2	-1
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25
Броски из-под кольца с двух шагов из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)	9	8	7	6	5
Броски из различных положений из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)	9	8	7	6	5
Подача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6-7 м (ко-во раз)	9	8	7	6	5

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	24	20
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	0	-5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26

Броски из-под кольца с двух шагов из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)	10	9	8	7	6
Броски из различных положений из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)	10	9	8	7	6
Подача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6-7 м (ко-во раз)	10	9	8	7	6

Студенты заочной формы обучения с целью контроля над изменением физической подготовленности во 2 семестре выполняют 4теста (женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	16	11	8	2	-1
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	0	-5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26

Для оценки успеваемости студентов с ограниченными возможностями здоровья, учитывая различные заболевания, недостатки физического развития, различную степень физической работоспособности и двигательной подготовленности, используется ряд функциональных проб, контрольных упражнений и тестов, а не нормативов, отражающих развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе

периода обучения в вузе.

Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения определяет кафедры физического воспитания и спорта университета с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

Контрольные упражнения (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья
(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке сгибание и разгибание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку	130	115	100	85	60

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	17	15
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке поднимание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку	115	100	85	70	55

Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье ¹ (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге ² (мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи ³ (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
Тест Купера ⁴ (м)	≥1700	1690-1500	1490-1300	1290-1100	1090-900
Проба Ромберга ⁵ (сек)	≥30	15-29	10-14	5-9	≤4
Орто статическая проба ⁶ (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

¹**Индекс Руфье (J)** – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле $J = (4x(P1+P2+P3) - 200) : 10$

²**Проба Штанге.** В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

³**Проба Генчи.** В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Примечание. При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами.

⁴**Тест К. Купера** – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой

⁵**Проба Ромберга.** Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

⁶**Ортостатическая проба.** Проба с переменной положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

Студенты, освобожденные от практических занятий, в конце каждого семестра представляют презентации и защищают тематические рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. Работа выполняется по теме и по плану, согласованными с преподавателем кафедры физического воспитания и спорта, для чего преподаватели кафедры проводят регулярные консультации.

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач Челночный бег 3x10м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

прыжки в длину с места; поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин.

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

Подача мяча любым способом; нападающий удар из зон 4,3,2; передач двумя руками с верху на точность; броски из-под кольца с двух шагов; броски в кольцо из различных положений; подача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6-7 м.

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Физическая культуры, ее цель и задачи.
2. Значение физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности.
3. Организация, содержание и формы проведения самостоятельных занятий.
5. Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
6. Этапы формирования мотивационно-ценностного отношения физической культуре.
7. Средства и методы воспитания основных физических качеств.

7.2.5 Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену

Экзамен не предусмотрен учебным планом.

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Обучающиеся очной формы обучения, выполнившие учебную программу, в 1- 6 семестрах и заочной формы обучения выполнившие учебную программу во 2 семестре сдают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения контрольных нормативов;
- 3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

При оценке усвоения учебного материала учитывается:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений.
3. Умение оценить динамику функциональных показателей и уровень

физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля).

4. Участие в основных оздоровительных мероприятиях, организуемых кафедрой физического воспитания и спорта, студенческих научных конференциях.

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Инструктаж по технике безопасности	УК-7	Устный опрос
2	Оздоровительные системы физических упражнений	УК-7	Устный опрос. Тесты общей физической подготовки (контрольные упражнения)
3	Ритмическая гимнастика (мини футбол)	УК-7	Тесты специальной физической подготовленности (контрольные упражнения)
4	Баскетбол	УК-7	Тесты специальной физической подготовленности (контрольные упражнения)
5	Волейбол	УК-7	Тесты специальной физической подготовленности (контрольные упражнения)
6	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	УК-7	Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени
7	Выполнение контрольных нормативов		тестирование

7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Усвоение материала определяется по уровню овладения соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно". Оценка физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделений определяется из расчета среднего количества очков по 8 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как фоновые, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными (при наличии спортивной базы).

8. УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Балтрунас М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - ISBN 978-5-4486-0765-3. URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

2. **Современный подход к тренировке защитных действий в баскетболе**: учебно-методическое пособие / А. И. Кардашевский, Е. Г. Кожевникова, А. А. Гордеев [и др.]. - Современный подход к тренировке защитных действий в баскетболе ; 2026-09-20. - Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. - 73 с. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 20.09.2026 (автопродлонгация). - ISBN 2227-8397.

URL: <http://www.iprbookshop.ru/111420.html>

3. **Митина, Л. А.** Физическая подготовка волейболиста [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Митина Л. А., Губин А. А. - Липецк : Липецкий ГПУ, 2023. - 73 с. - Книга из коллекции Липецкий ГПУ - Физкультура и Спорт.

URL: <https://e.lanbook.com/book/355904>

4. **Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре**: учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова [и др.]. - Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре ; 2026-10-15. - Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. - 79 с. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 15.10.2026 (автопродлонгация). - ISBN 978-5-8265-2196-0.

URL: <http://www.iprbookshop.ru/115740.html>

5. **Тулякова О. В.** Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие / О. В. Тулякова. - Комплексный контроль в физической культуре и спорте; Весь срок охраны авторского права. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. - 106 с. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - ISBN 978-5-4497-0494-8. URL:

<http://www.iprbookshop.ru/93804.html>

6. **Кошелева, М. В.**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание [Электронный ресурс]: электронное учебно-методическое пособие / Кошелева М. В. - Тольятти : ТГУ, 2023. - 109 с. - Книга из коллекции ТГУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-8259-1339-1.

URL: <https://e.lanbook.com/book/379892>

7. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /

В.А. Никишкин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2018. — 326 с. — 978-5-7264-1063-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35347.html>

8. Токарева А.В.

Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — 978-5-9227-0636-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

8.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Электронные библиотечные системы:

Электронно-библиотечная система «Лань» <http://www.t.lanbook.ru>

Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система «IPRsmart»

<https://web.archive.org/web/20190726124437/http://www.iprbookshop.ru/>

Электронная библиотека ВГТУ <https://bibl.cchgeu.ru/catalog/>

Электронные образовательные ресурсы, профессиональные базы данных и справочные системы:

НЭБ - Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>

ГОСТ Эксперт - Единая база ГОСТОВ РФ <https://gostexpert.ru/>

Базы данных ИНИОН РАН <https://inion.ru/ru/library/bazy-dannykh-inion-ran/>

eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Федеральный портал «Российское образование»

<https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/>

АКАДЕМИК – интернет-портал, предоставляющий бесплатный доступ к обширной базе, включающей сотни словарей, энциклопедий, технических справочников и энциклопедических изданий <https://academic.ru/>

Яндекс Переводчик https://translate.yandex.ru/?utm_source=slovari

Образовательный портал ВГТУ <https://old.education.cchgeu.ru/>

Информационная справочная система ВГТУ <https://wiki.cchgeu.ru/>

<https://online.mephi.ru/> открытый образовательный ресурс НИЯУ МИФИ

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аудитория (спортивный зал, ул. Народная, д.№59)

Для изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используется следующее оборудование:

- барьер для прыжков;
- баскетбольная сеть;
- баскетбольные кольца;
- баскетбольные щиты;

= баскетбольная сеть;
= баскетбольные кольца;
= баскетбольные киты;
= баскетбольные щиты;
= брусья настенные;
= брусья напольные;
= гантели 1 кг, 3 кг;
= гимнастическая скамейка;
= гимнастическая скамейка;
= гимнастические маты;
= гири 10 кг;
= гири 16 кг;
= игла для мячей;
= игла для ринга;
= канаты для ринга;
= канаты для ринга;
= коврик гимнастический;
= коврик гимнастический;
= манжетка сетчатая;
= манжетка сетчатая;
= медбол 1 кг, 3 кг;
= мяч баскетбольный;
= мяч волейбольный;
= мяч волейбольный;
= мяч волейбольный;
= насос для мячей;
= насос для мячей;
= свисток;
= секундомер;
= секундомер;
= сетка для волейбола;
= сетка для волейбола;
= сетка для настольного тенниса;
= сетка для настольного тенниса;
= скакалка;
= скакалка;
= стартовые номера;
= стартовые номера;
= стенка шведская;
= сумка для мячей;
= сумка для мячей;
= теннисные ракетки;
= теннисные ракетки;
= теннисный стол;
= теннисный стол;
= турник настенный;
= турник настенный;
= форма баскетбольная;
= форма баскетбольная;
= форма волейбольная;
= форма волейбольная;
= эстафетная палочка;
= эстафетная палочка

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводятся практические занятия.

Практические занятия направлены на совершенствование физического развития и функциональной подготовленности, приобретение практических умений и навыков.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Практическое занятие	Овладение приема мониторинга своего здоровья в процессе освоения основных компонентов здорового образа жизни, методикой определения физического развития и функционального состояния, контроля за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями и методикой планирования оптимальной двигательной активности.
Контрольные занятия	Выполнение контрольных нормативов (тестов) и испытаний ВФСК "ГТО".
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на уровень физической и функциональной подготовки.

Лист регистрации изменений

№ п/п	Перечень вносимых изменений	Дата внесения изменений	Подпись заведующего кафедрой, ответственной за реализацию ОПОП
1			
2			
3			