

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФРТЭ _____ В.А. Небольсин

«30» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 28.03.02 Наноинженерия

Профиль Инженерные нанотехнологии в приборостроении

Квалификация выпускника бакалавр

Нормативный срок обучения 4 года

Форма обучения очная

Год начала подготовки 2017

Автор программы _____ /Е.В. Литвинов/

Зав. кафедрой
Физической культуры и спорта _____ /Е.В. Литвинов/

Руководитель ОПОП _____ /Г.И. Липатов/

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели освоения дисциплины

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 вариативной части блока Б1 учебного плана.

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
--------------------	--

ОК-8	знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни
	умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	владеет средствами и методами физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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)	324	54	54	72	36	36	72
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	324	54	54	72	36	36	72
Самостоятельная работа	4						4
Виды промежуточной аттестации — зачет	+	+	+	+	+	+	+
Общая трудоемкость: академические часы	328	54	54	72	36	36	76

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

№ 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.	106	-	106
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	Баскетбол	Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Бросок в кольцо. Игра по правилам.	48	-	48
5	Волейбол	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	4	40
Итого			324	4	328

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН очного отделения «ОФП (женщины)»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма занятий (лекция/практика)	Форма контроля
			практические занятия	СРС		
Практический раздел		328	324	4		
Учебные занятия		288	288		практика	тестирование
1	Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности	6	6			устный опрос
2	Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений	106	106		практика	тестирование
2.1	Общеразвивающие упражнения	12	12			
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	12	12			
2.3	Пилатес	18	18			
2.4	Стретчинг	12	12			
2.5	Упражнения с предметами	12	12			
2.6	Круговая тренировка	36	34			
3	Модуль №3. Ритмическая гимнастика	36	36		практика	тестирование
4	Модуль №4. Баскетбол	48	48		практика	тестирование
5	Модуль №5. Волейбол	48	48		практика	тестирование
6	Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	44	44		практика	тестирование
Выполнение контрольных нормативов		36	36	4	практика	тестирование

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
очного отделения «ОФП (женщины)»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		324	54	54	72	36	36	72
Учебные занятия		288	48	48	66	30	30	66
1	Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений	106	25	9	25	9	9	29
2.1	Общеразвивающие упражнения	16	3	1	5	1	1	5
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	12	2	2	2	2	2	2
2.3	Пилатес	18	4		4			10
2.4	Стретчинг	14	4		4			6
2.5	Упражнения с предметами	12	6		4		2	
2.6	Круговая тренировка	34	6	6	6	6	4	6
3	Модуль №3. Ритмическая гимнастика	36	12		12		12	
4	Модуль №4. Баскетбол	48		16	10	6		16
5	Модуль №5. Волейбол	48		16	10	6		16
6	Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	44	10	6	8	8	8	4
Выполнение контрольных нормативов		36	6	6	6	6	6	6

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
очного отделения «ОФП (мужчины)»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма занятий (лекция/практика)	Форма контроля
			практические занятия	СРС		
Практический раздел		328	324	4		
Учебные занятия		288	288		практика	тестирование
1	Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности	6	6			устный опрос
2	Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений	106	106		практика	тестирование
2.1	Общеразвивающие упражнения	16	16			
2.2	Упражнения на развитие специальной выносливости	14	14			
2.3	Скоростно-силовые упражнения	18	18			

2.4	Упражнения на развитие координации и ловкости	12	12			
2.5	Упражнения на развитие гибкости, стретчинг	12	12			
2.6	Круговая тренировка	34	34			
3	Модуль №3. Баскетбол	48	48		практика	тестирование
4	Модуль №4. Волейбол	48	48		практика	
5	Модуль №5. Мини-футбол	36	36		практика	
6	Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	44	44		практика	тестирование
Выполнение контрольных нормативов		36	36	4	практика	тестирование

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
очного отделения «ОФП (мужчины)»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		324	54	54	72	36	36	72
Учебные занятия		288	48	48	66	30	30	66
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений	106	5	29	25	9	9	29
2.1	Общеразвивающие упражнения	16	3	1	5	1	1	5
2.2	Упражнения на развитие специальной выносливости	14		4	6			4
2.3	Скоростно-силовые упражнения	18		6	2	4	4	2
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	2	6	4	4	4	14
3	Модуль №3. Баскетбол	48	16		16			16
4	Модуль №4. Волейбол	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	10	6	8	8	8	4
Выполнение контрольных нормативов		36	6	6	6	6	6	6

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

Учебный процесс в данных группах имеет корригирующую и оздорови-

тельно-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;

	нятиях							
2	Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений	64	6	6	14	14	12	12
2.1	Общеразвивающие упражнения	14	1	1	4	4	2	2
2.2	Упражнения на развитие выносливости	10	1	1	2	2	2	2
2.3	Упражнения на развитие скорости	10	1	1	2	2	2	2
2.4	Упражнения на развитие силы	10	1	1	2	2	2	2
2.5	Упражнения на развитие гибкости	10	1	1	2	2	2	2
2.6	Упражнения на развитие ловкости	10	1	1	2	2	2	2
3	Модуль 3. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	62	8	10	14	8	8	14
4	Модуль 4. Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	48	8	8	14	2	2	14
5	Модуль 5. Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	48	11	9	9	2	4	13
6	Модуль 6. Корректирующие упражнения	48	8	8	14	3	3	12
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

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания органов зрения)

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		324	54	54	72	36	36	72
Учебные занятия		288	48	48	66	30	30	66
1	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений	64	6	6	14	14	12	12
2.1	Общеразвивающие упражнения	14	1	1	4	4	2	2
2.2	Упражнения на развитие выносливости	10	1	1	2	2	2	2
2.3	Упражнения на развитие скорости	10	1	1	2	2	2	2
2.4	Упражнения на развитие силы	10	1	1	2	2	2	2
2.5	Упражнения на развитие гибкости	10	1	1	2	2	2	2
2.6	Упражнения на развитие ловкости	10	1	1	2	2	2	2
3	Модуль 3. Гимнастика Утехина	62	8	10	14	8	8	14
4	Модуль 4. Гимнастика Аветисова	48	8	8	14	2	2	14
5	Модуль 5. Гимнастика для снятия утомления глаз	48	11	9	9	2	4	13
6	Модуль 6. Корректирующие упражнения	48	8	8	14	3	3	12
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

Не предусмотрены учебным планом

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
ОК-8	знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни	Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов	Полное посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «отлично»	Частичное посещение (менее 70 %) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудовл.»
	умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов	Полное или частичное (более 75 %) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «хорошо».	Частичное посещение (менее 70 %) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудовл.»
	владеет средствами и методами физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов	Полное или частичное (более 70 %) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «удовл.»	Частичное посещение (менее 70 %) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудовл.»

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 1—6 семестрах для очной формы обучения по двухбалльной системе:

«зачтено»;

«не зачтено».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
ОК-8	знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни	Знания содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное (более 75 %) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит»	Частичное посещение (менее 70 %) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»
	умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	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 70 %) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»
	владеет средствами и методами физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 70 %) 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 (с 1 по 6) студенты выполняют 8 тестов.

Тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов **основного и подготовительного** учебных отделений:

(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 3×10 м (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 3×10м (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

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 поднятие 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
Ортостатическая 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 сек 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле $J = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) : 10$.

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 сек и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

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 мин.

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

Не предусмотрено учебным планом.

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

Не предусмотрено учебным планом.

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

Не предусмотрено учебным планом.

7.2.5 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

Не предусмотрено учебным планом.

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Обучающиеся очной и заочной форм обучения, выполнившие учебную программу, в 1—6 семестрах 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.

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 конферен-

циях.

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Инструктаж по технике безопасности	ОК-8	Устный опрос
2	Оздоровительные системы физических упражнений	ОК-8	Тестовые задания (контрольные упражнения)
3	Ритмическая гимнастика (мини футбол)	ОК-8	Тестовые задания (контрольные упражнения)
4	Баскетбол	ОК-8	Тестовые задания (контрольные упражнения)
5	Волейбол	ОК-8	Тестовые задания (контрольные упражнения)
6	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	ОК-8	Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени
7	Выполнение контрольных нормативов	ОК-8	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. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции / А.М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. — 213 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219>.

2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.:

Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. 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»

4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература:

1. Аракелян, И.Г. Фитнес и физическая культура [Электрон. ресурс]: метод. указания / И.Г. Аракелян. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский гос. арх.-стр. ун-т, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.

2. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

3. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электрон. ресурс]: методическое пособие / Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные. — Ульяновск: Ульянов. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова, 2015. — 59 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электрон. ресурс]: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбург. гос. ун-т, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — 978-5-7410-1191-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>

5. Волейбол: теория и практика [Электрон. ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.— ЭБС «IPRbooks».

6. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости : учеб.-метод. пособие / Г.П. Галочкин [и др.]. Под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж: ВГТУ, 2017. – 174 с.

7. Воспитание силы и быстроты: учеб.-метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л.А. Арэнд, В.К. Волков, Д.И. Войтович [и др.]; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2013. – 177 с.

8. Готовцев Е.В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Е.В. Готовцев, В.И. Козлов, И.А. Анохина. – Воронеж: ВГТУ, 2017. – 95 с.

10. Готовцев Е.В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры: учеб.-метод. пособие / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько. – Воронеж: ВГАСУ 2016. – 90 с.

11. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электрон. ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. — Электрон. текстовые данные. — Тамбов: Тамбов. гос. техн. ун-т, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>

12. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учеб. пособие / Ю.И. Гришина. — Ростов н/д: Феникс, 2012. — 248 с.

13. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : учеб.-метод. пособие ; сост.: Е.В. Готовцев, В.С. Шелестов. — Воронеж: ВГАСУ, 2014.— 64 с.

14. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электрон. ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сиб. гос. ун-т физич. культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.— ЭБС «IPRbooks»

15. Козлов В.И. Основы методики подготовки «либеро» в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов. – Воронеж: ВГАСУ, 2016. – 26 с.

16. Козлов В.И. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации / И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская. – Воронеж: ВГАСУ, 2016. – 38 с.

17. Козлов В.И. Основы развития физических качеств в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов, Д.И. Войтович. – Воронеж: ВГАСУ, 2016. – 30 с.

18. Мавроматис В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электрон. ресурс]: учебное пособие / В.Д. Мавроматис. — Электрон. текстовые данные. — С.-Пб.: Санкт-Петербургский гос. арх.-стр. ун-т, ЭБС АСВ, 2012. — 60 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19029>

19. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электрон. ресурс]: учебно-методическое пособие / В.С. Макеева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 132 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.

20. Методико-практические основы занятий жимом лежа: метод. рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся жимом лежа / Воронежский ГАСУ; сост.: Ю.Н. Новиков. — Воронеж, 2014. – 24 с.

21. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В.Г. Никитушкин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>

22. Низкова Л.А., Пулевая стрельба – пистолет: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации для студентов и преподавателей

/ Л.А. Низкова. – Воронеж: ВГАСУ, 2016. – 28 с.

23. Новиков Ю.Н. Методико-практические основы занятий тяжелой атлетикой: методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся тяжелой атлетикой / Сост. Ю.Н. Новиков. – Воронеж: ВГАСУ, 2016. – 30 с.

24. Новиков Ю.Н. Силовая подготовка: вариативная часть физической культуры: учебное пособие для студентов и преподавателей / Ю.Н. Новиков, Е.В. Готовцев, Ю.Н. Яковенко. – Воронеж: ВГАСУ, 2016. – 49 с.

25. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электрон. ресурс]: учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Моск. гос. стр. ун-т, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 326 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35347.html>

26. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студентов: учеб.-метод. пособие / И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронеж. гос. техн. ун-т», 2018. – 85 с.

27. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электрон. ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская таможенная академия, 2016.— 132 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.— ЭБС «IPRbooks»

28. Теория, методика и практика физического воспитания [Электрон. ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные.— М.: Моск. пед. гос. ун-т, 2014. — 392 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>.— ЭБС «IPRbooks»

29. Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки: метод. рекомендации для студентов и препод.; сост. Л.А. Арэнд. – Воронеж: ВГАСУ, 2012. — 21 с.

30. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электрон. ресурс]: учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — С.-Пб.: Санкт-Петербург. гос. арх.-стр. ун-т, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

31. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электрон. ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные. — С.-Пб.: Санкт-Петербург. гос. арх.-стр. ун-т, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.— ЭБС «IPRbooks»

32. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту [Электрон. ресурс]: монография / С.И. Филимонова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Моск. пед. гос. ун-т, 2013. — 278 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26592>.

33. Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электрон. ресурс]: монография / Фудин Н.А., Хадарцев А.А.,

Орлов В.А. — Электрон. текстовые данные. — М.: Спорт, Человек, 2018.— 320 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html>.— ЭБС «IPRbooks»

34. Чернев И.Л. Настольный теннис: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации / И.Л. Чернев, Е.А. Ермолова, А.М. Кораблина. – Воронеж: ВГАСУ, 2016. – 33 с.

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:

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: операционная система Microsoft Office Word 2013/2007 200; Microsoft Office Excel 2013/2007 200; Microsoft Office Power Point 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook Buisness 2013/2007 200; Microsoft Office Office Publisher 2013/2007 200; Windows Professional 8.1 (7 и 8); Single Upgrade MVL A Each Academic 300; Windows Server Data Center 2012R2; Single Upgrade MVL A Each; Windows Server CAL 2012; Single MVL Device CAL A Each Academic 300; SQL Server Standart Core 2014; Single MVL A Each Academic 6 2 Дог. 2017-2018 г.;

- мультимедийные варианты лекций;
- учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.

Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».

Журнал «Физкультура и спорт».

Журнал "Культура физическая и здоровье".

Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://www.sportlib.ru>

<http://virtua.lib.tsu.ru>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

№ п/п	Наименование
1	Антенна волейбольная
2	Баскетбольные щиты

3	Беговая дорожка профессиональная Aerofit Professional 8700TM
4	Бицепс-машина
5	Боксерский мешок
6	Велотренажер вертикальный профессиональный
7	Велотренажер профессиональный горизонтальный Aerofit Pro 9500R 7"
8	Весы электрические медицинские
9	Винтовка «Урал-2»
10	Винтовка БК-3
11	Винтовка МЦ-12
12	Винтовка ТОЗ-18-01
13	Ворота гандбольные
14	Гантели виниловые 2кг
15	Гантели профессиональные (10, 12, 15, 18, 20, 24, 26, 28, 30, 32 кг)
16	Гантели профессиональные 35 кг MB FdbEM-B35
17	Гантели профессиональные 38 кг MB FdbEM-B38
18	Гантели профессиональные 40 кг MB FdbEM-B40
19	Гантель профессиональная 42 кг MB FdbEM-B42
20	Гантель профессиональная 45 кг MB FdbEM-B45
21	Гантель профессиональная разборная d=50MM 63 кг
22	Гимнастическая скамейка
23	Гимнастические маты
24	Гири
25	Гонг
26	Гриф
27	Динамометр
28	Доска для плавания
29	Ковер борцовский
30	Коврик гимнастический
31	Коврик туристический
32	Компас
33	Лыжи беговые с креплением
34	Манометр для мячей
35	Мяч баскетбольный
36	Мяч волейбольный
37	Мяч гандбольный
38	Мяч теннисный
39	Мяч футбольный
40	Мячи для фитнеса
41	Обруч
42	Обруч стальной цветной
43	Палка гимнастическая
44	Патроны 5,6 мм «Стандарт»
45	Пистолет ИЖ-ХР-30
46	Пистолет ИЖ-ХР-31
47	Пистолет Марголин
48	Пистолет МЦ
49	Пистолет МЦП
50	Пистолет МЦУ
51	Пистолет ТОЗ-35
52	Покрышка для борцовского ковра

53	Револьвер ТОЗ-36
54	Ростомер
55	Свисток
56	Секундомер
57	Сетка для бадминтона
58	Сетка для волейбола
59	Сетка для гандбола
60	Сетка для настольного тенниса
61	Сетка для настольного тенниса
62	Силовой тренажер
63	Скамейка для жима горизонтальная
64	Скамейка для жима горизонтальная МВ 2,06
65	Скамейка регулировочная В-206
66	Скамейка универсальная
67	Скамейка универсальная МВ 2,27
68	Скамья гимнастическая
69	Станция 3-х позиционная в комплекте с ручками
70	Стенка гимнастическая «шведская»
71	Стенка шведская
72	Стойка для приседаний
73	Стойка для хранения гантелей фитнес в комплекте с хромированными гантелями
74	Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15
75	Стойка для хранения дисков на 50мм
76	Стойка комбинированная (комбинированный станок)
77	Стойка под гантели МВ 1,18
78	Стойка под диски
79	Сумка для мячей
80	Табло перекидное
81	Тактическая доска
82	Тележка для мячей
83	Теннисный стол
84	Тонометр
85	Тренажер - голень сидя (свободные веса) МВ 4.10
86	Тренажер - грудь – машина (Баттерфляй) БТ-105
87	Тренажер - для мышц бедра - разгибатель БТ-107
88	Тренажер - для мышц бедра - сгибатель БТ-108
89	Тренажер - скамейка для прессы регулируемая БТ-311
90	Тренажер - станок для разгибания спины (гиперэкстензия угловая) БТ-313
91	Тренажер - стойка под штанги настенная для 5-ти комплектов БТ-407
92	Тренажер - торс-машина скручивание (грузоблок) МВ 3,34
93	Тренажер гребной профессиональный
94	Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра БТ-109
95	Тренажер профессиональный эллиптический
96	Труба зрительная
97	Турник настенный
98	Штанга "олимпийская" МВ-Barbell
99	Штанга "Олимпийская" в комплекте
100	Штанга "Олимпийская" ф50мм
101	Штанга для пауэрлифтинга ф50мм
102	Электронное табло для баскетбола

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 приёма 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			