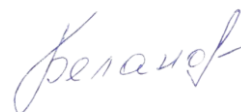


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО ВГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
физического воспитания
и спорта



Беланов А.Э.
14.03.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

- 1. Код и наименование направления подготовки:** 42.03.05 Медиакоммуникации
- 2. Профиль подготовки:** Работа с контентом в массмедиа
- 3. Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр
- 4. Форма обучения:** очная
- 5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** физического воспитания и спорта
- 6. Составители программы:** Беланов Александр Элдарович, канд. пед. наук, доцент
- 7. Рекомендована:** НМС кафедры физического воспитания и спорта 06.03.2023 г., протокол №2511-03
- 8. Учебный год:** 2023/2024

Семестр(-ы): 1

9. Цели и задачи учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины являются:

- формирование физической культуры личности;
- приобретение способности целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- овладение знаниями теоретических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и в двигательной активности.

10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к блоку Б1 учебного плана и включена в его базовую часть.

11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

| Код | Название компетенции | Код(ы) | Индикатор(ы) | Планируемые результаты обучения |
|--------|--|--|--|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7.2 | | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | | |
| УК-7.3 | | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | | |

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/час – 2/72.

Форма промежуточной аттестации: зачет

13. Трудоемкость по видам учебной работы

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | |
|--------------------|--------------|--------------|--|--|
| | Всего | По семестрам | | |
| | | 1 семестр | | |
| Контактная работа | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------|--------------|---|---|--|--|
| в том числе: | лекции | | | | |
| | практические | | | | |
| Самостоятельная работа | | | | | |
| Промежуточная аттестация | | - | - | | |
| Итого: | | | | | |

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья. Регламентируется Положением о порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья. (П ВГУ 2.1.27 - 2017).

13.1. Содержание дисциплины

| п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины | Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК * |
|--------------------------------|---|--|--|
| 1. Лекции | | | |
| 1.1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студента. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. | - |
| 1.2 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности | Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. | - |
| 1.3 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | - |
| 1.4 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. | - |
| 2. Практические занятия | | | |
| 2.1 | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального утомления, повышения эффективности учебного труда. | - |
| 2.2 | Методические основы самостоятельных занятий | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Планирование и | - |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | физическими упражнениями | управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. | |
| 2.3 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений (элективных дисциплин). | - |

13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Виды занятий (количество часов) | | | | |
|-------|---|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|-------|
| | | Лекции | Практические | Лабораторные | Самост. работа | Всего |
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | 2 | - | - | 2 | 4 |
| 2. | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности | 2 | - | - | 2 | 4 |
| 3. | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 | - | - | 2 | 4 |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | 2 | 22 | - | | 24 |
| 5. | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | - | 24 | - | - | 24 |
| 6. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | - | 12 | - | - | 12 |
| | Итого: | 8 | 58 | - | 6 | 72 |

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Работа с конспектами лекций, выполнение практических заданий по физическому самосовершенствованию и составлению комплексов тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, соблюдение недельного режима двигательной активности.

15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины (список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ и используется общая сквозная нумерация для всех видов источников)

а) основная литература:

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 1 | Шулятьев В.М. Физическая культура студента / В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М. : РУДН, 2012. – 287 с. <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786 >. |
| 2 | Шулятьев В.М. Волейбол / В.М. Шулятьев ; Побыванец В. С. – Москва : РУДН, 2012. – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8. <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787 >. |

б) дополнительная литература:

| № п/п | Источник |
|-------|----------|
|-------|----------|

| | |
|----|---|
| 3 | Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf >. |
| 4 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf > |
| 5 | Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf > |
| 6 | Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf >. |
| 7 | Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf > |
| 8 | Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf > |
| 9 | Программное содержание курса по дисциплине "Физическая культура" для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf >. |
| 10 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf > |
| 11 | Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf > |
| 12 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 . – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf > |
| 13 | Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf > |
| 14 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf >. |
| 15 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >. |
| 16 | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >. |
| 17 | Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf >. |
| 18 | Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf >. |
| 19 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6. |
| 20 | Беланов А.Э. Применение методики баскетбола на учебных занятиях по физической культуре в вузах учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: М. Ю. Янишевская, А. Э. Беланов .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2021 https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gq-UHglw&e=1627025712 |

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 1 | Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – <UPL: http://www.lib.vsu.ru/ >. |
| 2 | Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <UPL: http://www.biblioclub.ru >. |

16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных), курсовых работ и др.)

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 1 | Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-методич. указания / сост. : А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013 . – 13 с. |
| 2 | Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Беланов А.Э. [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017 . – 50 с. – Тираж 50. 3,1 п.л. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >. |
| 3 | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 . – Свободный доступ из интрасети ВГУ.<URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >. |

17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):

При проведении занятий в дистанционном режиме обучения используются технические и информационные ресурсы Образовательного портала "Электронный университет ВГУ (<https://edu.vsu.ru>), базирующегося на системе дистанционного обучения Moodle, развернутой в университете.

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

| | |
|-----------------|--|
| Спортивные залы | Специализированная мебель, гимнастические стенки, брусья, маты гимнастические, гантели, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, сетки для игры в бадминтон, баскетбольные и волейбольные мячи, бадминтонные ракетки, воланы и мячи, обручи, многофункциональные тренажеры. |
|-----------------|--|

19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Компетенция | Индикатор(ы) достижения компетенции | Оценочные средства |
|-------|--|-------------|-------------------------------------|---|
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | УК-7 | УК -7.1 УК -7.3 | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i> |
| 2. | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности | УК-7 | УК -7.1 УК -7.3 | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i> |
| 3. | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | УК-7 | УК -7.1 УК -7.3 | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i> |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Компетенция | Индикатор(ы) достижения компетенции | Оценочные средства |
|--|---|-------------|-------------------------------------|--|
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | УК-7 | УК -7.1 УК -7.2 УК -7.3 | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i> |
| 5. | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | УК-7 | УК -7.1 УК -7.2 УК -7.3 | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i> |
| 6. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | УК-7 | УК -7.1 УК -7.2 | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i> |
| Промежуточная аттестация форма контроля - зачет | | | | <i>Перечень вопросов Практическое задание</i> |

20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

20.1 Текущий контроль успеваемости

Тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности

Девушки

| № п/п | ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ | ОЦЕНКА В ОЧКАХ | | | | |
|--------------|---|----------------|------|------|------|------|
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин) | 43 | 37 | 33 | 28 | 20 |
| 2. | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +16 | +11 | +8 | +6 | +3 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз) | 17 | 12 | 10 | 5 | 2 |
| 4. | 12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км) | 2.3 | 2.1 | 1.9 | 1.7 | 1.5 |
| 5. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 165 | 150 | 135 |
| 6. | Челночный бег 3х10 (с) | 8,2 | 8,8 | 9,2 | 9,6 | 10,0 |
| 7. | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин) | 150 | 130 | 100 | 80 | 50 |
| 8. | Плавание на 50 м (мин,с) | 1.10 | 1.15 | 1.25 | 1.35 | 1.45 |
| Юноши | | | | | | |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 15 | 12 | 10 | 7 | 3 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз) | 44 | 32 | 28 | 24 | 20 |
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин) | 48 | 37 | 33 | 30 | 25 |
| 3. | 12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км) | 2.6 | 2.4 | 2.2 | 2.0 | 1.8 |
| 4. | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +13 | +8 | +6 | +4 | +2 |
| 5. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 225 | 210 | 195 | 175 |
| 6. | Челночный бег 3х10 (с) | 7,1 | 7,7 | 8,0 | 8,5 | 9,0 |
| 7. | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин) | 150 | 130 | 100 | 80 | 50 |
| 8. | Плавание на 50 м (мин,с) | 0.50 | 1.00 | 1.10 | 1.20 | 1.30 |

20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: практические задания, рефераты, тестовые задания.

Примеры тестовых заданий:

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

ЗАДАНИЕ 1. Выберите правильный вариант ответа:

Физическая культура в вузе является ...

- средством активного отдыха
- **обязательной учебной дисциплиной ***
- средством отвлечения от дурных привычек и безделья
- уделом избранных

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

ЗАДАНИЕ 1. Укажите **допустимую максимальную** величину частоты ударов сердечных сокращений у тренированных людей (ударов в минуту). (целое число цифрами)

Ответ: 60.

*Жирным шрифтом в заданиях выделены правильные ответы.

Тестовые задания раздела 20.2 рекомендуются к использованию при проведении диагностических работ с целью оценки остаточных знаний по результатам освоения данной дисциплины.

Программа оценивания учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт».

1. Лекции

Посещение лекций в течение семестра: 1 лекция – 5 баллов.

2. Практические занятия

Посещение практических занятий в течение семестра: 1 занятие – 2 балла.
Рекомендуемый уровень посещения – не менее 80%.

Выполнение тестовых заданий по определению физического развития и физической подготовленности – от 1 до 25 баллов (по итогам семестра может быть засчитано успешное выполнение не более 5 нормативов).

3. Другие виды спортивно-массовой деятельности

Участие в межфакультетских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 5 баллов.

Участие в межвузовских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 10 баллов.

Помощь в организации соревнований: в одной спортивной дисциплине – 2 балла.

Наличие знака Всероссийского ФСК ГТО VII или VIII ступени: Золотой знак – **20 баллов**; Серебряный знак – **15 баллов**; бронзовый знак – **10 баллов**.

Примерная тематика рефератов и презентаций для обучающихся, имеющих инвалидность или освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профильного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

Перечень обязательных методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методика обучения эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, скандинавская ходьба, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликах и коньках).

2. Основные методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика специальной гимнастики для глаз.

4. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.

5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Методика самостоятельного составления и проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет)

| | |
|-------------------|--------------|
| 70 баллов и более | «зачтено» |
| менее 70 баллов | «не зачтено» |