

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

UNIVERSAL
UNIVERSITY



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Направление подготовки:	38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль) подготовки:	Менеджмент и маркетинг в креативных индустриях
Квалификация (степень):	Бакалавр
Форма обучения:	Очная
Срок освоения по данной программе:	4 года

Москва 2023

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цель дисциплины

Формирование оптимального уровня физической и умственной работоспособности для поддержания полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

В результате изучения дисциплины студенты должны знать и понимать такие основные понятия:

- физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
- организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;
- здоровье, здоровый образ и стиль жизни, основы жизнедеятельности, двигательная активность;
- методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка, разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия, разминка, вработывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;
- формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;
- формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности

их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;

- диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты);
- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивация их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта;
- реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;
- психофизиологическая характеристика умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие;
- профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивация в освоении профессии, профессиональный отбор, производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация;
- профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и

специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.

В результате изучения дисциплины студенты должны уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни:

- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;
- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
- применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;
- применять формы и виды физической культуры в условиях производства (производственная гимнастика);
- применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности;
- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.

В результате изучения дисциплины студенты должны освоить методы:

- эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание, преодоление

- искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения);
- применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств;
 - самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции;
 - составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности;
 - оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности;
 - обучения двигательным умениям и навыкам, техническим приемам в избранном виде спорта;
 - индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки;
 - организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта;
 - направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления;
 - проведения производственной гимнастики и применения «малых форм» физической культуры;
 - определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств;
 - подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств;
 - составления и реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в учебный план по направлению 38.03.02 Менеджмент, профиль Менеджмент и маркетинг в креативных индустриях и входит в базовую часть, Б1.О.06.

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» изучается на 1 курсе в 1 – 2 семестрах.

3. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студентов следующих компетенций:

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать	Уметь	Иметь практический опыт
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	ИУК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	- знать определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, способов определения личного уровня	- соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и	- владеет основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, способен формировать личную

полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	физического развития. - знает особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.	укрепления здоровья; - применять приемы определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	физическую подготовку исходя из личных возможностей; - способен выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
--	--	---	--	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид работы	Трудоемкость 1 семестр		Трудоемкость 2 семестр	
	Академические часы	Зачетные единицы	Академические часы	Зачетные единицы
Общая трудоемкость	72 часа (2 зачетные единицы)			
Аудиторная работа, всего:	36	1	36	1
в том числе:				
Лекции	2		4	
Практические занятия / семинары, в том числе:	34		32	
Текущая аттестация (проверка контрольных работ, аналитических справок и презентаций по докладу)	+		+	
Проведение консультаций	+		+	
Вид промежуточной аттестации (зачет / экзамен)		зачет		зачет

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость (в часах) Всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			Аудиторные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающихся	
			Лекции	Семинары, практические занятия		
1	Теоретический раздел	6	6	-	+	Аналитическая справка / Контрольная работа / Презентация
2	Практический раздел:					
2.1	Спортивные игры (волейбол,	32	-	32	-	Нормативы

	баскетбол, футбол, настольный теннис, теннис, бадминтон)					
2.2	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	Нормативы
2.3	Легкая атлетика	8		8		Нормативы
2.4	Плавание	14	-	14	-	Нормативы
	ИТОГО:	72	6	66	-	-

5.2. Тематический план изучения дисциплины

Раздел 1. Теоретический раздел – 6 часов

Тема 1.1.

Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания – 2 часа

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 1.2.

Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента – 4 часа

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Раздел 2. Практический раздел – 66 часов

Раздел 2.1 Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, теннис, бадминтон) – 32 часа

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.

Волейбол

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила игры и основы судейства.

Баскетбол

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники баскетбола (передвижения, остановки и повороты без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловля мяча одной и двумя руками, ведение мяча, обводка противника, броски мяча с места, в движении, одной и двумя руками). Техника и тактика игры. Правила игры и основы судейства.

Футбол

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники футбола (удар по мячу, ведение, отбор, передача мяча). Техника и тактика игры в футбол. Правила игры и основы судейства.

Настольный теннис

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники игры в настольный теннис (основные хватки ракетки, упражнения с мячом и ракеткой, имитация передвижений, ударов, ударов у тренировочной стенки и крышки стола, игра ударами на столе, свободная игра на столе, групповые игры на столе, игры на счет). Техника и тактика игры в настольный теннис. Правила игры и основы судейства.

Теннис

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники игры в теннис (основные хватки ракетки, удары с отскока, удары с лета, выполнение ударного движения подачи). Техника и тактика игры в теннис. Правила игры и основы судейства.

Бадминтон

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники игры в бадминтон (способы хвата ракетка, техника ударов снизу, сверху, выполнения плоских ударов, ударов у сетки, техника передвижений по площадке, техника атакующих и защитных ударов, подач). Техника и тактика игры в бадминтон. Правила игры и основы судейства.

Раздел 2.2 Атлетическая гимнастика – 12 часов

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Упражнения с использованием/без отягощений. Комплексы упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств, выносливости. Подбор упражнений и техника их выполнения, направленная на развитие различных групп мышц. Дозирование нагрузки, спортивное питание и восстановительные мероприятия.

Раздел 2.3 Легкая атлетика – 8 часов

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Освоение техники бега (100 метров, 2 км и 3 км), освоение техники прыжка (прыжок в длину с места толчком двумя ногами), освоение техники метания (метание спортивного снаряда весом 500 гр. и 700 гр.).

Раздел 2.4 Плавание – 14 часов

Техника безопасности при занятиях в бассейне. Элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду. Облегченные способы плавания – разучивание движений руками/ногами плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Обучение техники спортивных способов плавания, ныряния на глубину и в длину. Разучивание поворотов в воде при различных стилях плавания. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды.

5.3. Текущий контроль успеваемости по разделам дисциплины

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Формы текущего контроля успеваемости
--------------	-------------------------------	---

1	Теоретический раздел	Аналитическая справка / Контрольная работа / Презентация
2	Практический раздел:	
2.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, теннис, бадминтон)	Нормативы
2.2	Атлетическая гимнастика	Нормативы
2.3	Легкая атлетика	Нормативы
2.4	Плавание	Нормативы

5.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины (изучение теоретического курса)

В целях повышения эффективности овладения студентами знаниями, навыками и умениями, кафедрой физического воспитания разработаны методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся.

Для обеспечения самостоятельной работы в методических рекомендациях предложены учебно-методические пособия для основного и специального учебного отделения, перечень требований и испытаний (тестов) по каждому разделу и их оценки, которые охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов, а также уровень их теоретических знаний.

Для студентов специальных учебных отделений разработаны основные направления по теоретической подготовке:

Общетеоретические основы физической культуры;

Основы физического воспитания студентов;

Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств;

Физическая культура и спорт в современных условиях.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. **Виленский, М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — ISBN 978-5-406-02710-3. — URL: <https://book.ru/book/936273>

2. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

3. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа

Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>

6.2. Дополнительная литература

1. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Владос, 2015. – 304 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>
2. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход : учебное пособие : [16+] / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007.

6.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта России. Официальный интернет-портал правовой информации. – <http://www.minsport.gov.ru>
2. Государственный музей спорта Минспорта России – <http://www.museumспорт.ru>
3. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт) - <http://www.sport.mos.ru>
4. Олимпийский комитет России - <http://olympic.ru>
5. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org>
6. Российский студенческий спортивный союз - <http://studспорт.ru/>
7. Московское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» - <http://mrsss.ru/>
8. Международная федерация студенческого спорта FISU - <http://www.fisu.net>
9. ЭБС Znanium.com - www.znaniум.com
10. ЭБС «Университетская библиотека «Online»- <http://biblioclub>
11. ЭБС «Юрайт»- <https://urait.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

7.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

Учебная аудитория для проведения лекционных занятий

Основное оборудование:

Интерактивная доска, учебная мебель (столы и стулья для обучающихся), стол, стул преподавателя

технические средства обучения: персональный компьютер; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран, колонки)

Учебная аудитория для проведения практических занятий

Основное оборудование:

доска, учебная мебель, стол, стул преподавателя

технические средства обучения: персональный компьютер; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран, колонки)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся

Основное оборудование:

Оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде

Учебная аудитория для проведения промежуточной аттестации

Основное оборудование:

Интерактивная доска, учебная мебель (столы и стулья для обучающихся), стол, стул преподавателя, персональные компьютеры для обучающихся

технические средства обучения: персональный компьютер; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран, колонки)

7.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

В процессе изучения дисциплины, как на аудиторных занятиях с преподавателем, так и в процессе самостоятельной работы при подготовке к контрольным работам, написанию аналитических справок, подготовки презентации используются следующие виды информационных технологий:

1. Проведение преподавателями аудиторных методико-практических занятий по учебной дисциплине с использованием слайд-презентаций, электронных проекционных устройств и демонстрационных экранов.

2. Демонстрация на больших экранах, расположенных в местах проведения практических занятий, через компьютерные проекционные устройства образцовой техники выполнения физических упражнений и методики проведения спортивно-оздоровительной тренировки.

3. Подготовка и использование обучающимися слайд-презентаций в ходе выступления с докладами по аналитическим справкам.

4. Поисковая деятельность обучающихся в глобальной сети Internet, в локальных компьютерных сетях, в том числе с использованием электронной библиотеки Университета учебно-методических и научных материалов, относящихся к тематике теоретического курса по дисциплине.

5. Организация взаимодействия, обмен информацией между преподавателями и обучающимися, а также непосредственно между студентами, посредством электронной почты, отправки и получения учебных заданий, консультаций, представление выполняемых работ и их корректировка.

6. Публикация учебных материалов, размещение заданий, проведение контрольных работ возможно осуществлять с применением «Электронной информационно-образовательной среды».

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. Четкое выполнение поставленных преподавателем задач. Соблюдение техники безопасности на занятиях.

	Использование средств и методов самоконтроля физического и психического состояния.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, необходимых для запоминания и являющихся основополагающими в изучаемой теме.
Аналитическая справка	Проработать тему, цели и задачи письменной работы. Изучить основную и дополнительную литературу. Использовать интернет ресурсы и электронные базы данных.
Доклад	Публичное выступление по теме. Проработать тему, цели и задачи доклада. Изучить основную и дополнительную литературу. Использовать интернет ресурсы и электронные базы данных. Составить план доклада и выделить основные положения.
Презентация	Наглядное представление, дополнение к докладу. Соответствие содержания презентации поставленным целям и задачам доклада. Изучить основную и дополнительную литературу. Использовать интернет ресурсы и электронные базы данных.
Контрольная работа	Контрольная работа проводится в виде тестовых заданий по теоретическим разделам курса.
Подготовка к зачету	Посещение практических и теоретических занятий. Сдача в установленные сроки контрольных видов работ и нормативов физической подготовленности.

Рекомендации для самоподготовки студентов

Недельный двигательный режим 16-17 лет.
(не менее 12 часов)

Виды двигательной активности	Временный объем в неделю, мин.
Утренняя гимнастика	Не менее 105
Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки, и т.д.)	75
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов	

Недельный двигательный режим 18-24 года.
(не менее 12 часов)

Виды двигательной активности	Временный объем в неделю, мин.
Утренняя гимнастика	Не менее 140
Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180
Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки, и т.д.)	100

Механизм проведения промежуточной и итоговой аттестации студентов

Учебное отделение	Промежуточный срез	Вид работы									
		Практические занятия		Нормативы ФК		Контрольная работа		Аналитическая справка		Презентация	
		се ме ст р	се ме ст р	се ме ст р	се ме ст р	се ме ст р	се ме ст р	се ме ст р	се ме ст р	се ме ст р	се ме ст р
Основное и спортивное учебные отделения	1										
	2										
	3										
Специальное (практика) учебное отделение	1										
	2										
	3										
Специальное (теория) учебное отделение	1										
	2										
	3										

– В I полугодии для студентов специального учебного отделения (практика) проводится контрольная работа по правилам игры – **настольный теннис**.

– Во II полугодии для студентов специального учебного отделения (практика) проводится контрольная работа по правилам игры – **бадминтон**.

– Студенты **специального (теория)** учебного отделения готовят аналитические справки (рефераты) по трем различным темам в течение семестра.