

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования



**Пермский национальный исследовательский
политехнический университет**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

 И.Ю.Черникова

« 14 » июля 20 25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: Прикладная физическая культура - элективные модули
дисциплины по видам спорта

(наименование)

Форма обучения: очная

(очная/очно-заочная/заочная)

Уровень высшего образования: бакалавриат

(бакалавриат/специалитет/магистратура)

Общая трудоёмкость: 328 (9)

(часы (ЗЕ))

Направление подготовки: 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

(код и наименование направления)

Направленность: Проектирование, производство и эксплуатация беспилотных
летательных аппаратов из композиционных материалов

(наименование образовательной программы)

1. Общие положения

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование способности специально направленного и избирательного использования средств физической культуры, спорта для психофизической подготовки и самоподготовки к определенной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование системы 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей;
- воспитание прикладных психофизических и специальных качеств необходимых в условиях профессиональной деятельности.

1.2. Изучаемые объекты дисциплины

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта.

1.3. Входные требования

Не предусмотрены

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индекс индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения	Средства оценки
-------------	-------------------	---	--	-----------------

Компетенция	Индекс индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения	Средства оценки
УК-7	ИД-1УК-7	Знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.	Собеседование
УК-7	ИД-2УК-7	Уметь: - применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; - выполнять простейшие приёмы релаксации.	Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.	Зачет
УК-7	ИД-3УК-7	Владеть: - навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности.	Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Зачет

3. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах					
		Номер семестра					
		1	2	3	4	5	6
1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме:	328	36	72	36	72	56	56
1.1. Контактная аудиторная работа, из них:							
- лекции (Л)							
- лабораторные работы (ЛР)							
- практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	316	34	70	34	70	54	54
- контроль самостоятельной работы (КСР)	12	2	2	2	2	2	2
- контрольная работа							
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)							
2. Промежуточная аттестация							
Экзамен							
Дифференцированный зачет							
Зачет	54	9	9	9	9	9	9
Курсовой проект (КП)							
Курсовая работа (КР)							
Общая трудоемкость дисциплины	328	36	72	36	72	56	56

4. Содержание дисциплины

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
1-й семестр				
Тема 1. Общефизическая подготовка	0	0	16	0
Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития скоростных способностей. Методы оценки и развития силовых способностей. Методы оценки и развития гибкости.				
Тема 2. Занятия по видам спорта	0	0	18	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 1-му семестру	0	0	34	0
2-й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта	0	0	70	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
ИТОГО по 2-му семестру	0	0	70	0
3-й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта	0	0	34	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 3-му семестру	0	0	34	0
4-й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта	0	0	70	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 4-му семестру	0	0	70	0
5-й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта	0	0	54	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 5-му семестру	0	0	54	0
6-й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта	0	0	54	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 6-му семестру	0	0	54	0
ИТОГО по дисциплине	0	0	316	0

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
1	Практические занятия по видам спорта.

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций

Содержание программы по дисциплине «Прикладная физическая культура – элективные модули по видам спорта» разработано на основе базового компонента «Физическая культура и спорт», ориентированного на формирование основ физической культуры личности.

Вариативный компонент опирается на базовый, дополняет его, учитывая региональные условия

и традиции развития физической культуры, и включает следующие модули по видам спорта:

- баскетбол;
- волейбол;
- настольный теннис;
- футбол;
- легкая атлетика;
- тяжелая атлетика;
- лыжный спорт;
- шахматы.

Практические занятия – обеспечивают овладение методами и способами физкультурноспортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей

личности, приобретение опыта творческой, практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности.

5.2. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.
2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.
3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям, лабораторным работам и индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.
4. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на лекциях преподавателем. Им же даются источники (в первую очередь вновь изданные в периодической научной литературе) для более детального понимания вопросов, озвученных на лекции.

6. Перечень учебно-методического и информационного обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Печатная учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Количество экземпляров в библиотеке
1. Основная литература		
1	Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов. Москва : Гардарики, 2008. 366 с.	30

2	Паначев В. Д. Профессионально-прикладная физическая культура студентов технического университета : учебное пособие. Пермь : ПГТУ, 2010. 96 с.	20
3	Физическая культура студента : учебник для вузов / Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И., Кислицын Ю.Л. Москва : Гардарики, 2007. 447 с.	19
2. Дополнительная литература		
2.1. Учебные и научные издания		
1	Паначев В. Д. Социально-биологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Д. Паначев, А. С. Сырчиков, А. Б. Лопатина. - Пермь: Изд-во ПГТУ, 2010.	21
2.2. Периодические издания		
	Не используется	
2.3. Нормативно-технические издания		
	Не используется	
3. Методические указания для студентов по освоению дисциплины		
	Не используется	
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента		
	Не используется	

6.2. Электронная учебно-методическая литература

Вид литературы	Наименование разработки	Ссылка на информационный ресурс	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
Дополнительная литература	Бадминтон и теннис : учебное пособие / В. Д. Паначев [и др.]. - Пермь: Изд-во ПГТУ, 2011.	https://elib.pstu.ru/Record/RUPNRPUelib3200	сеть Интернет; авторизованный доступ
Дополнительная литература	Паначев В. Д. Социальнобиологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Д. Паначев, А. С. Сырчиков, А. Б. Лопатина. - Пермь: Изд-во ПГТУ, 2010.	https://elib.pstu.ru/Record/RUPNRPUelib3109	сеть Интернет; авторизованный доступ
Основная литература	Паначев В. Д. Профессиональноприкладная физическая культура студентов технического университета : учебное пособие / В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПГТУ, 2010.	https://elib.pstu.ru/Record/RUPNRPUelib3108	сеть Интернет; авторизованный доступ

6.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Вид ПО	Наименование ПО
--------	-----------------

Вид ПО	Наименование ПО
	Не требуется

6.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Наименование	Ссылка на информационный ресурс
Научная библиотека Пермского национального исследовательского политехнического университета	https://elib.pstu.ru/
Электронно-библиотечная система Лань	https://e.lanbook.com/
Электронно-библиотечная система IPRsmart	http://www.iprbookshop.ru/
Информационные ресурсы Сети КонсультантПлюс	локальная сеть

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Вид занятий	Наименование необходимого основного оборудования и технических средств обучения	Количество единиц
Практическое занятие	Волейбольный зал (волейбольная сетка, спортивный инвентарь)	1
Практическое занятие	Зал борьбы (борцовские ковры, канат для лазания, перекладина, специальный спортивный инвентарь)	1
Практическое занятие	Зал гиревого спорта (гири, специальное спортивное оборудование)	1
Практическое занятие	Зал настольного тенниса (теннисные столы, спортивный инвентарь)	1
Практическое занятие	Зал общефизической подготовки (шведские стенки, маты, навесные перекладины, наклонные доски, фитболы, скакалки, теннисные столы, параллельные брусья, зеркала)	1
Практическое занятие	Зеркальный зал для аэробики	1
Практическое занятие	Лыжная база (150 комплектов лыжного инвентаря, номера, оборудование лыжной трассы, снегоход)	1
Практическое занятие	Открытый спортивный манеж с 2-мя площадками для мини-футбола, ямой для прыжков в длину и универсальной спортивной площадкой (минифутбольные ворота, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, шведские стенки, навесные перекладины, брусья, наклонные доски, спортивный инвентарь)	1
Практическое занятие	Тренажёрный зал (тренажеры, гантели, штанги, блины, столы для армрестлинга, зеркала)	1

8. Фонд оценочных средств дисциплины

Описан в отдельном документе

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Пермский национальный исследовательский политехнический
университет»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
«Прикладная физическая культура - элективные модули по видам спорта»
Приложение к рабочей программе дисциплины

Форма обучения: Очная

Курс: 1, 2, 3

Семестр: 1, 2, 3, 4, 5, 6

Трудоёмкость:

Кредитов по рабочему учебному плану: 0 3Е

Часов по рабочему учебному плану: 328 ч.

Форма промежуточной аттестации:

Зачет: 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры

Пермь 2025

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является частью (приложением) к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине разработан в соответствии с общей частью фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации основной образовательной программы, которая устанавливает систему оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине устанавливает формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине, объекты оценивания и виды контроля

Согласно РПД освоение учебного материала дисциплины (практические занятия) запланировано в течение шести семестров. В дисциплине предусмотрены практические занятия. В рамках освоения учебного материала дисциплины формируется компоненты компетенций *знать, уметь, владеть*, указанные в РПД, которые выступают в качестве контролируемых результатов обучения по дисциплине (табл. 1.1).

Контроль уровня усвоенных знаний, усвоенных умений и приобретенных владений осуществляется в рамках текущего, рубежного и промежуточного контроля при изучении выполнении практических занятий и зачета. Виды контроля сведены в таблицу 1.1.

Таблица 1.1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине

Контролируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУВы)	Вид контроля				
	Текущий		Рубежный		Итоговый
	С	ТО	ОЛР	Т/КР	Зачет
Усвоенные знания					
3.1 научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни					ПЗ
3.2 влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек					ПЗ
3.3. способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности					ПЗ
3.4. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности					ПЗ
Освоенные умения					
У.1 применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности					ПЗ
У.2 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений					ПЗ
У.3. выполнять простейшие приёмы релаксации					ПЗ
Приобретенные владения					
В.1 навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности					ПЗ

С – собеседование по теме; ТО – коллоквиум (теоретический опрос); КЗ – кейс-задача

(индивидуальное задание); ОЛР – отчет по лабораторной работе; Т/КР – рубежное тестирование (контрольная работа); ТВ – теоретический вопрос; ПЗ – практическое задание; КЗ – комплексное задание экзамена.

Итоговой оценкой достижения результатов обучения по дисциплине является промежуточная аттестация в виде зачета.

1. Виды контроля, типовые контрольные задания и шкалы оценивания результатов обучения

Текущий контроль успеваемости имеет целью обеспечение максимальной эффективности учебного процесса, управление процессом формирования заданных компетенций обучаемых, повышение мотивации к учебе и предусматривает оценивание хода освоения дисциплины. В соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры в ПНИПУ предусмотрены следующие виды и периодичность текущего контроля успеваемости обучающихся:

- входной контроль, проверка исходного уровня подготовленности обучаемого и его соответствия предъявляемым требованиям для изучения данной дисциплины;

- текущий контроль усвоения материала (уровня освоения компонента «знать» заданных компетенций) на каждом групповом занятии и контроль посещаемости лекционных занятий;

- промежуточный и рубежный контроль освоения обучаемыми отдельных компонентов «знать», «уметь» заданных компетенций путем компьютерного или бланочного тестирования, контрольных опросов, контрольных работ (индивидуальных домашних заданий), рефератов, эссе и т.д.

Рубежный контроль по дисциплине проводится на следующей неделе после прохождения модуля дисциплины, а промежуточный – во время каждого контрольного мероприятия внутри модулей дисциплины;

- межсессионная аттестация, единовременное подведение итогов текущей успеваемости не менее одного раза в семестр по всем дисциплинам для каждого направления подготовки (специальности), курса, группы;

- контроль остаточных знаний.

2.1. Текущий контроль усвоения материала

Текущий контроль усвоения материала по темам не предусмотрен.

2.2. Рубежный контроль

Рубежный контроль для комплексного оценивания усвоенных знаний, усвоенных умений и приобретенных владений не предусмотрен.

2.2.1 Рубежный контроль для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Примерные темы рефератов:

1. Диагноз и краткая характеристика вида заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и
3. применение других средств физической культуры при данном виде заболевания.
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном виде заболевания.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
6. Состояние физической культуры и спорта в современном обществе.
7. Сравнительный анализ систем физической культуры в развитых странах.
8. Деятельностная сущность физической культуры в повседневной жизни и профессиональной деятельности специалистов данного направления подготовки.
9. Сравнительный анализ систем физического воспитания различных стран (Россия и две страны, в которых наибольшая продолжительность жизни населения).
10. Ценностные ориентации и отношения к физической культуре студентов вуза (на примере своего курса).
11. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности (применительно к выбранной профессии).
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (применительно к выбранной профессии).
13. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (применительно к выбранной профессии).
14. Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студентов выбранной специальности и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
15. Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
16. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
17. Мотивация и целенаправленности самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий (применительно к выбранной профессии).
18. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин (мужчин).
19. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного

- возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
20. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
 21. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
 22. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
 23. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
 24. Использование методов упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
 25. Место ППФП в системе физического воспитания студентов – будущего специалиста данного направления подготовки. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП по избранной профессии. Методика подбора средств ППФП.
 26. Организация, формы и средства ППФП студентов – будущих специалистов данного направления подготовки. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
 27. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.
 28. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов данного направления подготовки.
 29. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности специалистов данного направления подготовки.
 30. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов данного направления подготовки. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в рабочем коллективе.
 31. Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Использование современных оздоровительных систем для поддержания уровня профессионально-важных качеств (на примере одного качества).
 32. Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки для их совершенствования.
 33. Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств производственной физической культуры для их поддержания и совершенствования.

2.3. Контрольные нормативы по технической подготовленности

Контрольные нормативы по общефизической подготовке и другим видам спорта хранятся на кафедре «Физическая культура» и доводятся до обучающихся на первом практическом занятии.

2.4. Промежуточная аттестация (итоговый контроль)

Условиями допуска к промежуточной аттестации является прохождение всех практических занятий по общефизической подготовке и видам спорта.

2.4.1. Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

2.4.2. Контрольные задания для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Составить комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении сидя.
3. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении стоя.
4. Составить комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
5. Составить комплекс физических упражнений для укрепления мышц живота.
6. Составить комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины.
7. Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
8. Составить комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.
9. Составить комплекс физических упражнений с фитболом для беременных.
10. Составить комплекс физических упражнений с фитболом для похудения.
11. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для спины
12. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для беременных
13. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для восстановления после травм.
14. Составить комплекс дыхательной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.
15. Составить комплекс дыхательной гимнастики при сколиозе.

16. Составить комплекс дыхательной гимнастики при беременности.
17. Составить комплекс дыхательной гимнастики при заболеваниях внутренних органов.
18. Составить комплекс дыхательной гимнастики для похудения.
19. Составить программу закаливания водой (на месяц).
20. Составить программу закаливания воздухом (на месяц)
21. Составить программу закаливания баней, сауной (на месяц)
22. Составить программу «банных процедур». Массаж веником. Показания и противопоказания.
23. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «общая выносливость».
24. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «сила». Используя упражнения с собственным весом.
25. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «ловкость».
26. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «гибкость». С использованием подвижных игр.
27. Составить программу (расписание тренировок) снижения массы тела с использованием физических упражнений силовой направленности.
28. Составить программу (расписание тренировок) снижения массы тела с использованием аэробных физических упражнений.
29. Составить программу (расписание тренировок) оздоровительной тренировки с использованием статодинамических упражнений.

3. Критерии оценивания уровня сформированности компонентов и компетенций

3.1. Оценка уровня сформированности компонентов компетенций

При оценке уровня сформированности компетенций в рамках выборочного контроля при зачете считается, что *полученная оценка за компонент проверяемой в билете компетенции обобщается на соответствующий компонент всей компетенции, формируемой в рамках данной учебной дисциплины.*

При формировании итоговой оценки промежуточной аттестации в виде зачета используются типовые критерии, приведенные в общей части ФОС образовательной программы.