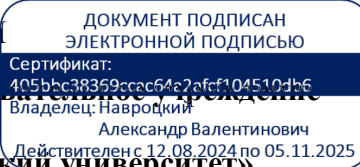




МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образование
высшего образования
«Волгоградский государственный технический университет»



Факультет архитектуры и градостроительного развития

УТВЕРЖДЕНО

Факультет архитектуры и градостроительного
развития

Декан Назарова Марина Петровна
г.

Спортивные секции по выбору студента

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание (ИИиС)**
Учебный план Направление 07.03.01 Архитектура
Профиль **Архитектурное проектирование**
Квалификация **бакалавр**
Срок обучения **5 года**

Форма обучения **очная** Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**
Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	2(1.2)		3(2.1)		4(2.2)		5(3.1)		6(3.2)		7(4.1)		8(4.2)		Итого
	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	
Практические	72	72	76	76	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	328
Итого ауд.	72	72	76	76	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	328
Контактная работа	72	72	76	76	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	328
Сам. работа	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Часы на контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	72	72	76	76	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	0

Итого
ПП

328
328
328
0
0
0
0

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ, СОГЛАСОВАНИЯ И АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

ст. преподаватель Виншу Маргарита Сергеевна

профессор Калинина Надежда Егоровна кбн

Рецензент(ы):

(при наличии)

кпн, доцент, Прыткова Елена Геннадьевна

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Спортивные секции по выбору студента

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
07.03.01 Архитектура (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 509)

составлена на основании учебного плана:

Направление 07.03.01 Архитектура

Профиль: Архитектурное проектирование

утвержденного учёным советом вуза от 31.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физвоспитание (ИАиС)

номер протокола 2023 г.

Зав. кафедрой Калинина Надежда Егоровна

СОГЛАСОВАНО:

Факультет архитектуры и градостроительного развития

Председатель НМС факультета: Назаровой Марины Петровны

Протокол заседания НМС от

г. №

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.	
Цель программы — углублённое изучение спортивной игры волейбол. Популяризация волейбола среди студентов. Подготовка инструкторов и судей по волейболу, развитие профессионально-значимых качеств будущего специалиста.	
Основными задачами программы являются:	
- укрепление здоровья;	
- содействие правильному физическому развитию;	
- приобретение необходимых теоретических знаний;	
- овладение основными приемами техники и тактики игры;	
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;	
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу;	
- подготовка студентов к соревновательной деятельности,	
- подготовка к будущей профессиональной деятельности.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Итоговая аттестация.
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)	

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Знать: Здоровьесберегающие технологии

Результаты обучения: Знает: методику развития общих физических качеств(быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила); методику развития специальных физических качеств (скоростно-силовые, прыгучесть, игровую выносливость) технический минимум для начинающих, включая стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование; простейшую тактику действий в защите и нападении; основные положения правил, оборудование и инвентарь.

УК-7.2: Уметь: Заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты обучения: Умеет: Эффективно выполнять основные игровые приемы: верхнюю и нижнюю передачи мяча, нижнюю и верхнюю прямую подачу, прямой нападающий удар по ходу разбега, одиночное блокирование; применять простейшие тактические действия в нападении и защите; применять в игре правила по волейболу; принимать решения о наиболее целесообразном действии; использовать волейбол в качестве укрепления здоровья, развития физических и профессионально-значимых качеств, активного отдыха.

УК-7.3: Владеть: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты обучения: Владеет: техникой всех приемов и способами их выполнения, а также высокой степенью надежности техники в сложных условиях игры; владеет индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений, комплексом упражнений, направленных на совершенствование технических элементов; организацией и проведением соревнований по волейболу.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Форма контроля
1	Раздел 1. Обучение во 2 семестре.			
1.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	2	0	
1.1.1	Методы оценки физического развития и физической подготовленности (стандарты, тесты). /Пр/	2	2	3, Ко
1.1.2	Методы оценки функциональной подготовленности (функциональные пробы). /Пр/	2	2	3, Ко
1.2	Учебно-тренировочный подраздел (волейбол) /Тема/	2	0	

1.2.1	Развитие ловкости и координационных способностей. Усложненные прыжки (со скакалкой, с различными дополнительными движениями рук, прыжки через различные препятствия); упражнения с мячами – передачи, перебрасывания, ловля, работа с двумя-тремя мячами одновременно и др. /Пр/	2	4	3, Ко
1.2.2	Обучение технике верхней передачи мяча из различных положений, в парах, после перемещений. /Пр/	2	16	3, Ко
1.2.3	Развитие быстроты. Рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. /Пр/	2	4	3, Ко
1.2.4	Обучение нижней передаче мяча, из различных положений, в парах, после перемещений. /Пр/	2	14	3, Ко
1.2.5	Развитие силовых качеств. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	2	2	3, Ко
1.2.6	Обучение нижней подачи мяча через сетку. /Пр/	2	4	3, Ко
1.2.7	Обучение верхней подачи мяча через сетку /Пр/	2	4	3, Ко
1.2.8	Обучение нижнего приема мяча с подачи. /Пр/	2	4	3, Ко
1.2.9	Обучение н/удару из различных положений /Пр/	2	10	3, Ко
1.3	Промежуточная аттестация /Тема/	2	0	
1.3.1	Зачет /Пр/	2	0	
1.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/	2	5.75	3
1.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	2	0.25	3
2	Раздел 2. Обучение в 3 семестре.			
2.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	3	0	
2.1.1	Основы техники безопасности на занятиях по волейболу. /Пр/	3	2	3, Ко
2.1.2	Контроль и самоконтроль при занятиях волейболом. /Пр/	3	2	3, Ко
2.2	Учебно-тренировочный подраздел (волейбол) /Тема/	3	0	
2.2.1	Развитие ловкости и координационных способностей: упражнения с мячами – передачи, перебрасывания, ловля, работа с двумя-тремя мячами одновременно и др. /Пр/	3	2	3, Ко
2.2.2	Обучение верхней передаче мяча, после перемещения в парах, тройках, четверках и через сетку /Пр/	3	8	3, Ко
2.2.3	Развитие быстроты. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.4	Обучение нижней передачи мяча после перемещений. /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.5	Обучение выбора приема мяча летящего через сетку от противника. /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Метод повторного выполнения упражнения и круговой тренировки, прыжки с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.7	Обучение взаимодействию игроков на площадке (прием, 2 передача, передача на противоположную сторону). /Пр/	3	6	3, Ко
2.2.8	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.9	Обучение н/удару через сетку по заданным зонам /Пр/	3	6	3, Ко
2.2.10	Обучение взаимодействию игроков на площадке (прием, 2 передача, н/удар через сетку) /Пр/	3	8	3, Ко
2.2.11	Обучение приема мяча от н/удара /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.12	Обучение приема мяча с подачи в зону 2 /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.13	Упражнения на развитие ловкости /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.14	Обучение одиночному блокированию на месте и после перемещения /Пр/	3	4	3, Ко
2.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	3	0	
2.3.1	Зачет /Пр/	3	0	
2.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/	3	5.75	3
2.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	3	0.25	3
3	Раздел 3. Обучение в 4 семестре.			
3.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	4	0	

3.1.1	Методы оценки функционального состояния центральной нервной системы. /Пр/	4	2	3, Ко
3.2	Учебно-тренировочный подраздел (волейбол) /Тема/	4	0	
3.2.1	Развитие ловкости. Ловля двух мячей от стены, отжимание с хлопком, прыжки со скакалкой /Пр/	4	2	3, Ко
3.2.2	Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения в парах, тройках, четверках, с перемещением по площадке. /Пр/	4	4	3, Ко
3.2.3	Развитие скоростно-силовых качеств. Метод повторного выполнения упражнения и круговой тренировки, прыжки с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). /Пр/	4	2	3, Ко
3.2.4	Совершенствование нижней передачи мяча в тройках, четверках через сетку. /Пр/	4	4	3, Ко
3.2.5	Совершенствование верхней подачи мяча через сетку, по зонам. /Пр/	4	2	3, Ко
3.2.6	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	4	2	3, Ко
3.2.7	Совершенствование н/удара через сетку /Пр/	4	6	3, Ко
3.2.8	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны сидя и у опоры /Пр/	4	2	3, Ко
3.2.9	Совершенствование приема мяча после подачи через сетку /Пр/	4	2	3, Ко
3.2.10	Совершенствование приема мяча после н/удара /Пр/	4	2	3, Ко
3.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	4	0	
3.3.1	Зачет /Пр/	4	0	
3.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/	4	5.75	3
3.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	4	0.25	3
4	Раздел 4. Обучение в 5 семестре.			
4.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	5	0	
4.1.1	Правила игры в волейбол /Пр/	5	2	3, Ко
4.2	Учебно-тренировочный подраздел (волейбол). /Тема/	5	0	
4.2.1	Прыжки в высоту, отжимания, упор присев-упор лежа, находиться в процессе выполнения во второй пульсовой зоне. /Пр/	5	2	3, Ко
4.2.2	Совершенствование верхней передачи мяча в игровых упражнениях, для н/удара. /Пр/	5	6	3, Ко
4.2.3	Развитие быстроты. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. /Пр/	5	2	3, Ко
4.2.4	Совершенствование взаимодействий игроков задней и передней линий в атакующих действиях на площадке. /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.5	Совершенствование взаимодействий игроков задней и передней линий в защите от н/удара противника. /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.6	Совершенствование н/удара по различным направлениям и зонам. /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.7	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	5	2	3, Ко
4.2.8	Совершенствование приема мяча снизу после н/удара. /Пр/	5	2	3, Ко
4.2.9	Совершенствование всех приемов игры в двусторонней игре. /Пр/	5	2	3, Ко
4.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	5	0	
4.3.1	Зачет /Пр/	5	0	
4.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/	5	5.75	3
4.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	5	0.25	3
5	Раздел 5. Обучение в 6 семестре.			
5.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	6	0	
5.1.1	Организация соревнований по волейболу. /Пр/	6	2	3, Ко
5.2	Учебно-тренировочный подраздел (волейбол). /Тема/	6	0	
5.2.1	Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения в парах, тройках, четверках, игровые упражнения. /Пр/	6	2	3, Ко
5.2.2	Развитие быстроты. /Пр/	6	2	3, Ко
5.2.3	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, отжимания, упор присев-упор лежа, находиться в процессе выполнения во второй пульсовой зоне. /Пр/	6	2	3, Ко

5.2.4	Совершенствование нижней передачи мяча в шестерках с перемещениями после розыгрыша. /Пр/	6	4	3, Ко
5.2.5	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	6	2	3, Ко
5.2.6	Совершенствование подачи мяча через сетку по заданию /Пр/	6	2	3, Ко
5.2.7	Совершенствование приема мяча с подачи после перемещения. /Пр/	6	2	3, Ко
5.2.8	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны сидя и у опоры. /Пр/	6	2	3, Ко
5.2.9	Совершенствование приема мяча после н/удара из зоны 2 и 3 /Пр/	6	2	3, Ко
5.2.10	Совершенствование н/удара из различных зон. /Пр/	6	2	3, Ко
5.2.11	Совершенствование взаимодействия всех игроков на площадке. /Пр/	6	2	3, Ко
5.2.12	Совершенствование всех приемов игры в двухсторонней игре. /Пр/	6	4	3, Ко
5.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	6	0	
5.3.1	Зачет /Пр/	6	0	
5.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/	6	5.75	3
5.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	6	0.25	3
6	Раздел 6. Обучение в 5 семестре.			
6.1	Учебно-тренировочный подраздел (волейбол) /Тема/	7	0	
6.1.1	Совершенствование одиночного и группового блока от н/удара через сетку. /Пр/	7	4	3, Ко
6.1.2	Совершенствование верхней передачи мяча в игровых упражнениях, для н/удара. /Пр/	7	4	3, Ко
6.1.3	Развитие быстроты. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. /Пр/	7	2	3, Ко
6.1.4	Совершенствование взаимодействий игроков задней и передней линий в атакующих действиях на площадке. /Пр/	7	4	3, Ко
6.1.5	Совершенствование взаимодействий игроков задней и передней линий в защите от н/удара противника. /Пр/	7	4	3, Ко
6.1.6	Совершенствование н/удара по различным направлениям и зонам. /Пр/	7	4	3, Ко
6.1.7	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	7	2	3, Ко
6.1.8	Совершенствование всех приемов игры в двусторонней игре. /Пр/	7	6	3, Ко
6.2	Промежуточная аттестация. /Тема/	7	0	
6.2.1	Зачет /Пр/	7	0	
6.2.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/	7	5.75	3
6.2.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	7	0.25	3
7	Раздел 7. Обучение в 8 семестре.			
7.1	Учебно-тренировочный подраздел (волейбол). /Тема/	8	0	
7.1.1	Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения в парах, тройках, четверках, игровые упражнения. /Пр/	8	4	3, Ко
7.1.2	Развитие быстроты. /Пр/	8	2	3, Ко
7.1.3	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, отжимания, упор присев-упор лежа, находиться в процессе выполнения во второй пульсовой зоне. /Пр/	8	2	3, Ко
7.1.4	Совершенствование нижней передачи мяча в шестерках с перемещениями после розыгрыша /Пр/	8	4	3, Ко
7.1.5	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями /Пр/	8	2	3, Ко
7.1.6	Совершенствование подачи мяча через сетку по заданию. /Пр/	8	2	3, Ко
7.1.7	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны сидя и у опоры. /Пр/	8	2	3, Ко
7.1.8	Совершенствование н/удара из различных зон /Пр/	8	4	3, Ко
7.1.9	Совершенствование взаимодействия всех игроков на площадке. /Пр/	8	4	3, Ко
7.1.10	Совершенствование всех приемов игры в двухсторонней игре. /Пр/	8	4	3, Ко
7.2	Промежуточная аттестация. /Тема/	8	0	
7.2.1	Зачет /Пр/	8	0	
7.2.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/	8	5.75	3

7.2.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	8	0.25	3
-------	-------------------------------	---	------	---

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП -отчет по практике, Зд-задание, Р-реферат.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Показатели и критерии оценивания компетенции, описание шкал оценивания.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по дисциплине «Спортивные секции по выбору студента (волейбол)». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности и выполнение тестов физической подготовленности.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физического воспитания.

В целом, студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности.

Тесты определения физической подготовленности для основного отделения

2 семестр

Женщины

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100 м (сек):

5 очков - 15,7сек; 4 очка - 16,0сек; 3 очка - 17,0сек; 2 очка - 17,9сек; 1 очко – 18,7сек.

Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):

5 очков–190см; 4 очка – 180см; 3 очка -170см; 2 очка–160см; 1 очко–150см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):

5 очков – 60раз; 4 очка – 50раз; 3 очка - 4раз0; 2 очка – 30раз; 1 очко – 20раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

5 очков – 20раз; 4 очка – 15раз; 3 очка -12раз; 2 очка –10раз; 1 очко – 8раз.

3. Тест на общую выносливость: бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 5 очков – 10.15,00; 4 очка – 10.50,00; 3 очка -11.20,00; 2 очка –11.50,00; 1 очко – 12.15,00.

Вес более 70 кг. 5 очков – 10.35,00; 4 очка – 11.20,00; 3 очка -11.55,00; 2 очка –12.40,00; 1 очко – 13.15,00.

4. Тест на ловкость: бег челноком 100 м (сек).

5 очков – 29,0сек; 4 очка – 30,0сек; 3 очка -31,0сек; 2 очка –32,0сек; 1 очко – 35,0сек.

5. Тест на гибкость: наклон туловища вперед сидя на полу (см)

5 очков – +15см; 4 очка – +10см; 3 очка - +8см; 2 очка – +5см; 1 очко – 0см.

Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

5 очков – 36,0; 4 очка – 38,0; 3 очка -42,0; 2 очка –45,0; 1 очко – 48,0

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;

2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;

3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;

4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;

5. Бег спиной вперед;

6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);

7. Бег по прямой до линии финиша.

Мужчины.

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег – 100 м (сек):

5очков – 13,2сек; 4 очка – 13,8сек; 3 очка - 14,0сек; 2 очка – 14,3сек; 1 очко – 14,6сек

Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):

5 очков – 240см; 4 очка – 230см; 3 очка -220см; 2 очка –210см; 1 очко – 200см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

<p>Вес до 85 кг 65 очков – 15раз; 4 очка – 12раз; 3 очка - 9раз; 2 очка – 7раз; 1 очко – 5раз. 5 очков – 12раз; 4 очка – 10раз; 3 очка - 7раз; 2 очка – 4раза; 1 очко – 2раза. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз): 5 очков – 30раз; 4 очка – 25раз; 3 очка -20раз; 2 очка –18раз; 1 очко – 15раз. 3. Тест на общую выносливость. Бег 3000 (мин/с): Вес до 85 кг. 5 очков – 12.00,00; 4 очка – 12.35,00; 3 очка -13.10,00; 2 очка –13.50,00; 1 очко – 14.3,00 кг. 5 очков – 12.30,00; 4 очка – 13.10,00; 3 очка -13.5,00; 2 очка –14.4,00; 1 очко – 15.3,00 4. Тест на ловкость. Бег челноком 100 м (сек): 5 очков – 27,0сек; 4 очка – 28,0сек; 3 очка -29,0сек; 2 очка –31,0сек; 1 очко – 33,0сек. 5. Тест на гибкость. Наклон туловища вперёд сидя на полу (см): 5 очков – +13см; 4 очка – +10см; 3 очка - +6см; 2 очка – +3см; 1 очко – 0см. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ). 5 очков – 33,0; 4 очка – 35,0; 3 очка -38,0; 2 очка –42,0; 1 очко – 45,0 ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления. Содержание теста: Старт по свистку преподавателя 1. Бег 20 м; 2. 5 глубоких приседаний, руки вперед; 3. Подъем-спуск по гимнастической стенке; 4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать; 5. Бег спиной вперед; 6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону); 7. Бег по прямой до линии финиша.</p>	<p>Вес более 85 кг5</p>
<p>3 семестр Женщины 1. Передача мяча сверху над собой с поворотом на 90 градусов(кол-во раз) 5 очков – 12; 4 очка – 9; 3 очка -7; 2 очка –5; 1 очко –3 2. Передача мяча снизу в стену с продвижением влево (кол-во раз) 5 очков – 15; 4 очка – 12; 3 очка -10; 2 очка –8; 1 очко –5 3. Н/у через сетку с передачи (5 попыток) 5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2 4. Верхняя подача мяча через сетку (5 попыток) 5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 5 очков – 20; 4 очка – 15; 3 очка -12; 2 очка –10; 1 очко – 8 6. Бег 30 м - 6х5 м (с) 5 очков – 11,3; 4 очка – 11,5; 3 очка -11,7; 2 очка –11,9; 1 очко – 12,3 Мужчины 1. Передача мяча сверху над собой с поворотом на 90 градусов(кол-во раз) 5 очков – 14; 4 очка – 9; 3 очка -7; 2 очка –5; 1 очко –3 2. Передача мяча снизу в стену с продвижением влево (кол-во раз) 5 очков – 18; 4 очка – 14; 3 очка -12; 2 очка – 10; 1 очко –8 3. Н/у через сетку с передачи (5 попыток) 5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2 4. Верхняя подача мяча через сетку (5 попыток) 5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 5 очков – 30; 4 очка – 25; 3 очка -20; 2 очка –18; 1 очко – 15 6. Бег 30 м - 6х5 м (с) 5 очков – 10,0; 4 очка – 10,2; 3 очка -10,5; 2 очка –11,5; 1 очко – 12,0</p>	
<p>4 семестр 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100 м (сек): 5 очков - 15,7сек; 4 очка - 16,0сек; 3 очка - 17,0сек; 2 очка - 17,9сек; 1 очко – 18,7сек. Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см): 5 очков–190см; 4 очка – 180см; 3 очка -170см; 2 очка–160см; 1 очко–150см 2. Тесты на силовую подготовленность. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): 5 очков – 60раз; 4 очка – 50раз; 3 очка - 4раз0; 2 очка – 30раз; 1 очко – 20раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз). 5 очков – 20раз; 4 очка – 15раз; 3 очка -12раз; 2 очка –10раз; 1 очко – 8раз. 3. Тест на общую выносливость: бег 2000 (мин/с). Вес до 70 кг. 5 очков – 10.15,00; 4 очка – 10.50,00; 3 очка -11.20,00; 2 очка –11.50,00; 1 очко – 12.15,00.</p>	

<p>Вес более 70 кг. 5 очков – 10.35,00; 4 очка – 11.20,00; 3 очка -11.55,00; 2 очка –12.40,00; 1 очко – 13.15,00.</p> <p>4. Тест на ловкость: бег челноком 100 м (сек). 5 очков – 29,0сек; 4 очка – 30,0сек; 3 очка -31,0сек; 2 очка –32,0сек; 1 очко – 35,0сек.</p> <p>5. Тест на гибкость: наклон туловища вперед сидя на полу (см) 5 очков – +15см; 4 очка – +10см; 3 очка - +8см; 2 очка – +5см; 1 очко – 0см.</p> <p>Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ). 5 очков – 36,0; 4 очка – 38,0; 3 очка -42,0; 2 очка –45,0; 1 очко – 48,0</p> <p>ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.</p> <p>Содержание теста: Старт по свистку преподавателя</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег 20 м; 5 глубоких приседаний, руки вперед; Подъем-спуск по гимнастической стенке; Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать; Бег спиной вперед; По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону); Бег по прямой до линии финиша. <p>Мужчины.</p> <ol style="list-style-type: none"> Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег – 100 м (сек): 5очков – 13,2сек; 4 очка – 13,8сек; 3 очка - 14,0сек; 2 очка – 14,3сек; 1 очко – 14,6сек <p>Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см): 5 очков – 240см; 4 очка – 230см; 3 очка -220см; 2 очка –210см; 1 очко – 200см</p> <ol style="list-style-type: none"> Тесты на силовую подготовленность. <p>Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Вес до 85 кг 65 очков – 15раз; 4 очка – 12раз; 3 очка - 9раз; 2 очка – 7раз; 1 очко – 5раз. Вес более 85 кг5</p> <p>очков – 12раз; 4 очка – 10раз; 3 очка - 7раз; 2 очка – 4раза; 1 очко – 2раза.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз): 5 очков – 30раз; 4 очка – 25раз; 3 очка -20раз; 2 очка –18раз; 1 очко – 15раз.</p> <ol style="list-style-type: none"> Тест на общую выносливость. Бег 3000 (мин/с): Вес до 85 кг. 5 очков – 12.00,00; 4 очка – 12.35,00; 3 очка -13.10,00; 2 очка –13.50,00; 1 очко – 14.3,00 Вес более 85 <p>кг. 5 очков – 12.30,00; 4 очка – 13.10,00; 3 очка -13.5,00; 2 очка –14.4,00; 1 очко – 15.3,00</p> <p>4. Тест на ловкость. Бег челноком 100 м (сек): 5 очков – 27,0сек; 4 очка – 28,0сек; 3 очка -29,0сек; 2 очка –31,0сек; 1 очко – 33,0сек.</p> <p>5. Тест на гибкость. Наклон туловища вперед сидя на полу (см): 5 очков – +13см; 4 очка – +10см; 3 очка - +6см; 2 очка – +3см; 1 очко – 0см.</p> <p>Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ). 5 очков – 33,0; 4 очка – 35,0; 3 очка -38,0; 2 очка –42,0; 1 очко – 45,0</p> <p>ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.</p> <p>Содержание теста: Старт по свистку преподавателя</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег 20 м; 5 глубоких приседаний, руки вперед; Подъем-спуск по гимнастической стенке; Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать; Бег спиной вперед; По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону); Бег по прямой до линии финиша. 	
<p>5, 7 семестры</p> <p>Женщины</p> <ol style="list-style-type: none"> Передача мяча сверху из зоны 2 в зону 3, 4 (кол-во раз) 5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко – 2 Передача мяча снизу, из 6 зоны во 2 (кол-во раз) 5 очков – 12; 4 очка – 10; 3 очка -8; 2 очка –5; 1 очко – 2 Н/у через сетку с передачи по зонам (5 попыток) 5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2 Верхняя подача мяча через сетку по заданию (5 попыток) 5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2 Прыжок в длину с/м, толчком двумя ногами (см) 5 очков – 190; 4 очка – 180; 3 очка -170; 2 очка –160; 1 очко – 150 Бег 30 м - 6х5 м (с) 	

5 очков – 11,3; 4 очка – 11,5; 3 очка -11,7; 2 очка –11,9; 1 очко – 12,3

Мужчины

1. Передача мяча сверху из зоны 2 в зону 3, 4 (кол-во раз)

5 очков – 7; 4 очка – 6; 3 очка -5; 2 очка –4; 1 очко – 3

2. Передача мяча снизу, из 6 зоны во 2 (кол-во раз)

5 очков – 12; 4 очка – 8; 3 очка - 10; 2 очка –5; 1 очко – 2

3. Н/у через сетку с передачи по зонам (5 попыток)

5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2

4. Верхняя подача мяча через сетку по заданию (5 попыток)

5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2

5. Прыжок в длину с/м, толчком двумя ногами (см)

5 очков – 240; 4 очка – 230; 3 очка -220; 2 очка –210; 1 очко – 200

6. Бег 30 м - 6х5 м (с)

5 очков – 10,0; 4 очка – 10,2; 3 очка -10,5; 2 очка –11,5; 1 очко – 12,0

6,8 семестры

Женщины

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100 м (сек):

5 очков - 15,7сек; 4 очка - 16,0сек; 3 очка - 17,0сек; 2 очка - 17,9сек; 1 очко – 18,7сек.

Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):

5 очков–190см; 4 очка – 180см; 3 очка -170см; 2 очка–160см; 1 очко–150см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):

5 очков – 60раз; 4 очка – 50раз; 3 очка - 4раз0; 2 очка – 30раз; 1 очко – 20раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

5 очков – 20раз; 4 очка – 15раз; 3 очка -12раз; 2 очка –10раз; 1 очко – 8раз.

3. Тест на общую выносливость: бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 5 очков – 10.15,00; 4 очка – 10.50,00; 3 очка -11.20,00; 2 очка –11.50,00; 1 очко – 12.15,00.

Вес более 70 кг. 5 очков – 10.35,00; 4 очка – 11.20,00; 3 очка -11.55,00; 2 очка –12.40,00; 1 очко – 13.15,00.

4. Тест на ловкость: бег челноком 100 м (сек).

5 очков – 29,0сек; 4 очка – 30,0сек; 3 очка -31,0сек; 2 очка –32,0сек; 1 очко – 35,0сек.

5. Тест на гибкость: наклон туловища вперёд сидя на полу (см)

5 очков – +15см; 4 очка – +10см; 3 очка - +8см; 2 очка – +5см; 1 очко – 0см.

Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

5 очков – 36,0; 4 очка – 38,0; 3 очка -42,0; 2 очка –45,0; 1 очко – 48,0

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;

2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;

3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;

4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;

5. Бег спиной вперед;

6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);

7. Бег по прямой до линии финиша.

Мужчины.

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег – 100 м (сек):

5очков – 13,2сек; 4 очка – 13,8сек; 3 очка - 14,0сек; 2 очка – 14,3сек; 1 очко – 14,6сек

Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):

5 очков – 240см; 4 очка – 230см; 3 очка -220см; 2 очка –210см; 1 очко – 200см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Вес до 85 кг 65 очков – 15раз; 4 очка – 12раз; 3 очка - 9раз; 2 очка – 7раз; 1 очко – 5раз.

Вес более 85 кг5

очков – 12раз; 4 очка – 10раз; 3 очка - 7раз; 2 очка – 4раза; 1 очко – 2раза.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз):

5 очков – 30раз; 4 очка – 25раз; 3 очка -20раз; 2 очка –18раз; 1 очко – 15раз.

3. Тест на общую выносливость. Бег 3000 (мин/с):

Вес до 85 кг. 5 очков – 12.00,00; 4 очка – 12.35,00; 3 очка -13.10,00; 2 очка –13.50,00; 1 очко – 14.3,00

Вес более 85

кг. 5 очков – 12.30,00; 4 очка – 13.10,00; 3 очка -13.5,00; 2 очка –14.4,00; 1 очко – 15.3,00

4. Тест на ловкость. Бег челноком 100 м (сек):

5 очков – 27,0сек; 4 очка – 28,0сек; 3 очка -29,0сек; 2 очка –31,0сек; 1 очко – 33,0сек.

5. Тест на гибкость. Наклон туловища вперёд сидя на полу (см):

5 очков – +13см; 4 очка – +10см; 3 очка - +6см; 2 очка – +3см; 1 очко – 0см.

Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

5 очков – 33,0; 4 очка – 35,0; 3 очка -38,0; 2 очка –42,0; 1 очко – 45,0

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;
2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;
3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;
4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;
5. Бег спиной вперед;
6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);
7. Бег по прямой до линии финиша.

Средняя оценка тестов физической подготовленности в (очках)

1 курс 2,0 – удовлетворительно; 2,5 – хорошо; 3,0 – отлично

2 курс 2,5 – удовлетворительно; 3,0 – хорошо; 3,5 – отлично

3 курс 3,0 – удовлетворительно; 3,5 – хорошо; 4,0 – отлично

Оценка технической подготовленности

Средняя оценка тестов технической подготовленности в (очках)

1 курс 2,5 – удовлетворительно; 3,0 – хорошо; 3,5 – отлично

2 курс 3,0 – удовлетворительно; 3,5 – хорошо; 4,0 – отлично

3 курс 3,5 – удовлетворительно; 4,0 – хорошо; 4,5 – отлично

Рейтинговая оценка:

1. Физическая подготовленность:

50 б – отлично; 40 б – хорошо; 30 б – удовлетворительно

2. Участие в соревнованиях:

50 б (отлично) – областные и выше; универсиада, городские 1 команда - 30 б (хорошо), 2 команда 20 б – (хорошо); внутренние – 10 б (удовлетворительно), факультет - 15 б (удовлетворительно)

3. Участие в НИРС:

40 б – международная статья; 20 б – всероссийская статья; городская конференция- статья 10 б, доклад -15 б.

Пропуск 1 занятия без уважительной причины минус 1 баллов.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л1.1	Володина И. А., Барашков С. А.	Волейбол в вузе: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2018	
Л1.2	Володина И. А., Барашков С. А., Поздняк В. М.	Теория и методика обучения игре в волейбол студентов неспециализированных высших учебных заведений: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2019	
Л1.3	Железняк	Теория и методика спортивных игр: учеб. для вузов по направлению "Пед. образование", профиль "Физ. культура"	Москва: Академия, 2014	
Л1.4	Железняк, Портнов	Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для вузов по специальности "Физ. культура"	Москва: Академия, 2012	
Л1.5	Белоцерковский З. Б., Любина Б. Г.	Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): учеб. пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2019	
Л1.6	Виленский М. Я.	Физическая культура: учебник	Москва: КНОРУС, 2020	

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Онлайн-курс Эл.дисциплины по ФКиС в СДО "Moodl"
----	---

6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	СДО "Moodle"
6.3.1.2	Windows
6.3.1.3	Adobe Acrobat Reader DC

6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)	
6.3.2.1	ЭБС "Book.ru"
6.3.2.2	ЭБС "Лань"
6.3.2.3	Электронная информационная образовательная среда университета
6.3.2.4	Библиотека (НТБ)
6.3.2.5	Электронный каталог ИБЦ ИАиС
6.3.2.6	Электронный каталог ИБЦ ВолгГТУ

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ	
7.1	Спортивный зал корпус №1 / Гири, штанги, гантели, т/а помост, гимнастические маты, тренажёры, столы для н/тенниса, ракетки и мячи для н/тенниса, столы для армрестлинга, шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, канат/.
7.2	Зал ЛФК/ Шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, настенные эспандеры/.
7.3	Спортивный зал корпус №2/ Стойка и сетка для волейбола, сетка для бадминтона, б/б щиты с кольцами, гандбольные ворота, шведская стенка, гимнастические скамейки, электронное табло, мячи для гандбола, волейбола, баскетбола, ракетки и воланы для бадминтона, скакалки, гимнастические маты/.
7.4	Тренажёрный зал/Тренажёры, гантели, грифы, диски для штанги, степы для фитнеса, гимнастические коврики/.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)	
<p>Организация образовательного процесса по дисциплине "Спортивные секции по выбору студента (волейбол)" регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет дисциплины (перееаттестации ее части), если она была освоена в про-цессе предшествующего обучения. Перезачёт (перееаттестации ее части) освобождает обучающегося от необходимости повторного освоения дисциплины (полностью или частично).</p> <p>Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путём активизации само-стоятельной работы студентов в электронной информационной образовательной среде.</p> <p>Освоение дисциплины направленно на развитие профессионально-игровых качеств студента, совершенствование двигательных умений и навыков, овладение технико-тактическими приемами игры, повышение функциональных возможностей основных систем организма, приобретение навыков коммуникации в команде. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации, проведения, а также судейства соревнований, формируются умения применять средства баскетбола для организации учебной и досуговой деятельности.</p> <p>Дисциплина предусматривает методико-практические, практические и контрольные занятия 2 раза в неделю. Изучение курса завершается зачетом.</p> <p>Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомление с основной и дополнительной литературой.</p> <p>Методические указания к практическим занятиям:</p> <p>Перед занятием студент должен ознакомиться с техникой безопасности, методикой контроля самочувствия и строго выполнять данные рекомендации.</p> <p>Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одежда должна отвечать требованиям специфики занятий физическими упражнениями или вида спорта; - одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму; - обувь должна быть лёгкой, эластичной и хорошо вентилируемой, удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений; - при возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснений кожи и потёртостей на руках и ногах, плохом самочувствии необходимо прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом преподавателю. 	