

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. А.А. УГАРОВА**  
(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»  
**СТИ НИТУ «МИСИС»**

Рабочая программа утверждена  
решением Ученого совета  
СТИ НИТУ «МИСИС»  
от «24» июня 2025 г.  
протокол № 26

## Рабочая программа дисциплины

### Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой **Кафедра Физического воспитания и спорта**

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Профиль Экономика предприятий и организаций

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **Очная**

Общая трудоемкость **2\_ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 34

самостоятельная работа 38

Формы контроля в семестрах:

Зачет 7


#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	7		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	3	3	3	3
Практические	31	31	31	31
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Итого:	72	72	72	72

Год набора 2023г.

В редакции 2025г

Программу составил:

  
\_\_\_\_\_

подпись

ассистент

Шипилов Олег Иванович

*Должность, уч. ст., уч. зв. ФИО полностью*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

*наименование*

Разработана в соответствии с ОС ВО НИТУ «МИСИС»:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ от 02.04.2021 № 119 о.в.)

Составлена на основании учебного плана 2023 года набора:

38.03.01 Экономика

Профиль: Экономика предприятий и организаций, утвержденного Ученым советом СТИ НИТУ «МИСИС»

24.06.2025г., протокол № 26.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

*наименование кафедры*

Протокол от «23» мая 2025г. № 5.



Декан

ФАИТ

*аббревиатура наименования кафедры*

*подпись*

Д.А. Полещенко

*И.О. Фамилия*

«23»мая 2025 г.

Руководитель ОПОП ВО

зав. кафедрой, кандидат экономических наук, доцент

*должность, уч. ст., уч. зв.*



*подпись*

О.А. Новикова

*И.О. Фамилия*

«27» мая 2025 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Элективные курсы по физической культуре и спорту
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

## 3. ИНДИКАТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, СОВМЕЩЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

<b>УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
Знать:	УК – 7-31 Знать методы и средства укрепления здоровья, поддерживать определенный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уметь:	УК – 7-У1 Уметь использовать методы и средства укрепления здоровья, поддерживать определенный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Владеть:	УК – 7-В1 Владеть методами и средствами укрепления здоровья, поддерживать определенный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>УК-3: Способен эффективно обмениваться информацией, идеями, проблемами и решениями с инженерным сообществом и обществом в целом, осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>	
Знать:	УК-3 –31 Знать основные методы социального взаимодействия и реализовывать свою роль в команде
Уметь:	УК-3-У1- Уметь эффективно обмениваться информацией, идеями, проблемами и решениями
Владеть:	УК-3-В1 Владеть навыками осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем / вид занятия/	Семестр	Количество часов	Компетенции	Литература и электронные ресурсы	Примечание
	<b>Раздел 1. Теоретический</b>					
1.1	Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. /Лек./	7	2	УК-7-31	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
1.2	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП), как разновидность специальной физической подготовки. /Лек./	7	1	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1 УК-3-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>					
2.1	Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег. /Пр./	7	7	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1 УК-3-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
	<b>Раздел 3. Кроссовая подготовка</b>					
3.1	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега кроссовых дистанций 2000м (девушки), 3000м (юноши) /Пр./	7	7	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1 УК-3-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
	<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</b>					
7	Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая и нижняя прямая. Совершенствование техники передачи мяча. Передачи мяча в парах. Совершенствование техники приема мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающих ударов. Индивидуальные и групповые тактические действия. Игровая и судейская практика. /Пр./	7	7	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1 УК-3-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
	<b>Раздел 5. ОФП.</b>					
5.1	Упражнения для развития силы на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями, скоростно – силовые упражнения (прыжки с места, с разбега, отталкивания руками от упоры и др. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, точность и координацию движений. Занятия на тренажерах и зал шейпинга мышц: упражнения на тренажерах. /Пр./	7	7	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1 УК-3-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа.</b>					

6.1	ППФП. Упражнения на развитие физических качеств, круговая тренировка. /С.р/	7	38	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1 УК-3-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
	<b>Раздел 7. Контрольный</b>					
7.1	Контрольные нормативы, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр./	7	3	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1 УК-3-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	

<b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ</b>	
<b>5.1. Вопросы для самостоятельной подготовки к экзамену (зачету с оценкой)</b>	
<b>ЭКЗАМЕН НЕ ПРЕДУСМОТРЕН</b>	
<b>5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине</b>	
<p><b>Темы рефератов(УК-7-У1, УК-7-31, УК-7-В1УК-3-31 УК-3-У1УК-3-В1)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.</li> <li>2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</li> <li>3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.</li> <li>4. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.</li> <li>5. ЛФК при заболеваниях ЖКТ.</li> <li>6. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.</li> <li>7. Физическая культура студента.</li> <li>8. Физическая культура, как учебная дисциплина ВПО.</li> <li>9. Организация физической культуры в ВУЗе.</li> <li>10. Средства физической культуры и спорта.</li> <li>11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.</li> <li>12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.</li> <li>13. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.</li> <li>14. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.</li> <li>15. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.</li> <li>16. Средства и методы физического воспитания.</li> <li>17. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.</li> <li>18. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП), как разновидность специальной физической подготовки.</li> <li>19. Формы занятий физическими упражнениями.</li> <li>20. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.</li> <li>21. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.</li> <li>22. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.</li> <li>23. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>24. Организация самостоятельных занятий.</li> <li>25. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>26. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.</li> <li>27. Организация профессионально – прикладной подготовки (ППФП) студентов в ВУЗе.</li> <li>28. Место ППФП в системе физического воспитания.</li> <li>29. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.</li> <li>30. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>31. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.</li> <li>32. Физическая культура в рабочее и свободное время.</li> <li>33. Основные формы занятий физическими упражнениями.</li> </ol> <p>Обязательные контрольные нормативы по общей физической подготовленности проводятся в начале семестра, как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности и в течении семестра, показывающие</p>	

повышение уровня физической подготовленности за семестр и год.

**Контрольные нормативы и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов специального отделения.( УК-7-У1, УК-7-31, УК-7-В1УК-3-31 УК-3-У1УК-3-В1)**

№\№	Тесты	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях, раз.	20	15	10	5	3	-	-	-	-	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	20	15	10	5	3
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, раз.	30	20	15	10	5	40	30	20	15	10
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	9	7	5	4	2
5.	Наклон вперед из положения стоя на опоре, см	10	7	5	4	3	8	6	5	4	3
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа на полу, раз.	10	7	5	4	3	-	-	-	-	-

**Контрольные нормативы и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов основного и подготовительного отделения.( УК-7-У1, УК-7-31, УК-7-В1УК-3-31 УК-3-У1УК-3-В1)**

№\№	Тесты	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	12-минутный бег(км)	2,3	2,1	1,9	1,6	1,4	2,7	2,5	2,3	2,0	1,9
2.	Приседания на одной ноге (раз)	12	10	8	6	4	-	-	-	-	-
3.	Поднимание ног к перекладине (раз)	-	-	-	-	-	10	8	6	4	3
4.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (раз)	15	12	10	8	6	-	-	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	-	-	-	-	-	15	12	10	8	6
6.	Прыжки через скакалку (раз, мин)	150	140	130	120	100	135	125	115	110	90

**Обязательные контрольные нормативы. (УК-7-У1, УК-7-31, УК-7-В1)**

№ п/п	Нормативы	«10»	«8»	«6»	«4»	«2»		«10»	«8»	«6»	«4»	«2»	
Весенний семестр													
Девушки							Юноши						
1	Бег 60 м(сек)	9.8	10.1	10.5	10.8	11.3		7.5	8.1	8.5	8.7	8.9	
2	Бег 100 м(сек)	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5		13.5	14.8	15.1	15.5	16.0	
3	Кросс (юн\д)	2000м 3000м	10.30	11.15	11.35	11.50	12.00		12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
4	Прыжок в длину с разбега(см)	320	290	270	250	240		430	390	380	350	340	
5	Прыжок в длину с места(см)	195	180	170	150	140		240	230	215	205	195	

6	Подтягивание (раз), гири	20	15	10	8	6		13 40	10 30	9 20	7 10	5 5	
7	Метание гранаты	500г 700г	21	17	14	11	8		37	35	33	30	27
8	Наклон(гибкость) (см)		16	11	8	5	3		13	7	6	4	3
9	Челночный бег 5x10		13,3	13,2	13,1	12,9	12,7		12.0	12.6	13.1	13.3	13.6
<b>Осенний семестр</b>													
1	Бег 60м		9,8	10,1	10,5	10,8	11,3			7.8	8.1	8.5	8.7
2	Прыжок в длину с места		195	180	170	150	140		240	230	215	205	195
3	Прыжок в длину с разбега		320	290	270	250	240		430	390	380	350	340
4	Наклон(гибкость)		16	11	8	5	3		13	7	6	4	3
5	Подтягивание гири(16кг)		20	15	10	8	6		13(40)	10(30)	9(20)	7(10)	5(5)
6	Поднимание туловища(дев)		47	40	34	27	20		--	-	-	-	-
7	Кросс 500м, 1000м		1.40- 1.50	1.51- 2.00	2.01- 2.15	2.16- 2.25	2,17 2,35		3.25- 3.39	3.40- 4.00	70- 79	4:20 -	
8	Волейбол(подачи)		8	6	4	3	2		9	7	5	3	2
9	б/бол Штрафной бросок(из 5)		4	3	2	1	0		5	4	3	2	1
10	Челночный бег 3x10		8.4	9.0	9.3	9.6	10.0		8.2	8.8	9.0	9.3	9.6

### 5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.)

ЭКЗАМЕН НЕ ПРЕДУСМОТРЕН

### 5.4. Методика оценки освоения дисциплины

Для аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» студенты выполняют обязательные контрольные нормативы, установленные кафедрой по общей физической подготовленности и набрать в сумме не менее 60 баллов и получить оценку "зачтено".

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный срок (семестр или учебный год), инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья от выполнения контрольных нормативов по физической подготовленности освобождаются. Для получения зачета эти студенты сдают реферат.

Студенты специальной медицинской группы выполняют контрольные нормативы по самочувствию, с учетом диагноза заболевания.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Основная литература

Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л1.1	Тычинин, Н.В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие	ЭБС Университетская Библиотека Онлайн Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033..">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033..</a>	Воронеж : Воронежский государственный инженерных технологий, 2017г.
Л1.2	А.А.Зайцев (и др.); под общей редакцией А.А.Зайцева	Элективные курсы по физической культуре. Практическая	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-12623-2. – текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/447870">https://urait.ru/bcode/447870</a>	Москва: Издательство Юрайт, 2020.

		подготовка: учебное пособие для вузов.		
6.1.2 Дополнительная литература				
Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 2.1	А.Б.Муллер	Физическая культура: учебник и практикум для вузов.	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	Москва : Издательство Юрайт, 2020.
Л 2.2	И.А. ПисьменскийЮ.Н. Аллянов	Физическая культура: учебник для вузов.	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/447588">https://urait.ru/bcode/447588</a>	Москва : Издательство Юрайт, 2020.
6.1.3 Методические разработки				
Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 3.1	Маркова А.Ю. Марков А.А.	Основы знаний по теории и методике физической культуры. Учебно – методическое пособие	СТИ НИТУ «МИСИС», НТБ	Старый Оскол : СТИ НИТУ МИСИС, 2020
Л 3.2	Маркова А.Ю. Марков А.А.	Методические рекомендации для физкультурно- оздоровительных занятий студентов. Учебно – методическое пособие.	СТИ НИТУ «МИСИС», НТБ	Старый Оскол : СТИ НИТУ МИСИС, 2020
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э1	КиберЛенинка [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>			
6.3. Перечень программного обеспечения				
П 1	MicrosoftWindows			
П 2	Microsoft Office			
6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных				
И 1	— Научная электронная библиотека eLIBRARY <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>			
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
7.1	<b>ФОК «Студенческий»</b> <b>Игровой зал</b> Спортивный инвентарь: - мячи футбольные, - мячи волейбольные, - мячи баскетбольные, - сетка волейбольная, - сетка баскетбольная, - стойки волейбольные, - щиты баскетбольные, - скамейка гимнастическая, - столы для настольного тенниса, - шахматы, - часы шахматные, - секундомер, - табло.			



7.2	<p><b>ФОК «Студенческий»</b>  <b>Тренажерный зал</b>  Спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- маты гимнастические,</li> <li>- беговая дорожка,</li> <li>- снаряд для развития мышц бедра,</li> <li>- снаряд для развития внутренних мышц бедра,</li> <li>- снаряд для развития трапецивидной мышцы,</li> <li>- снаряд для развития двуглавой мышцы плеча,</li> <li>- снаряд для развития грудных мышц,</li> <li>- снаряд для развития мышц спины,</li> <li>- снаряд для развития мышц ягодиц,</li> <li>- станок для развития мышц пресса,</li> <li>- станок для жима,</li> <li>- станок для жима с наклоном,</li> <li>- многофункциональный станок для приседания,</li> <li>- гири,</li> <li>- гантели,</li> <li>- обруч гимнастический.</li> </ul>
7.3	<p><b>ФОК «Студенческий»</b>  <b>Зал шейпинга</b>  Спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- маты гимнастические,</li> <li>- мяч для фитнеса,</li> <li>- гимнастический станок,</li> <li>- обруч гимнастический</li> </ul>
7.4	<p><b>ФОК «Студенческий»</b>  <b>Стадион</b>  Спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- футбольные ворота,</li> <li>- стойки волейбольные,</li> <li>- щиты баскетбольные.</li> </ul>
7.5	<p><b>Помещение для самостоятельной работы обучающихся</b>  <b>Учебная аудитория № 305</b></p> <p>Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплект мебели для преподавателя,</li> <li>- комплект мебели для обучающихся на 30 посадочных мест,</li> <li>- доска аудиторная,</li> <li>- компьютер для преподавателя,</li> <li>- компьютеры – 10 шт.,</li> <li>- мультимедиа-проектор,</li> <li>- экран.</li> </ul> <p>Программное обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MicrosoftWindows,</li> <li>- MicrosoftOffice.</li> </ul> <p>В помещении для самостоятельной работы обучающихся имеется подключение к сети «Интернет» и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.</p>

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к написанию:

Реферат должен иметь: титульный лист, оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или выводы) и список используемой литературы (не менее 3 источников, не позднее 10-летней давности). Объем реферата

– до 15 машинописных листов.

Самостоятельная работа направлена на формирование умений и навыков, приобретение самостоятельного опыта занятий физической культурой.