



Негосударственное частное образовательное
учреждение высшего образования
«Технический университет УГМК»



15.07.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

| | | | |
|-------------------------|---|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | гуманитарных и естественно-научных дисциплин | | |
| Учебный план | Специальность 21.05.04.65 Горное дело Специализация "Подземная разработка рудных месторождений" | | |
| Квалификация | Горный инженер (специалист) | | |
| Форма обучения | очная | | |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ | | |
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля в семестрах: | |
| в том числе: | | зачеты 6 | |
| аудиторные занятия | 16 | | |
| самостоятельная работа | 47 | | |
| часов на контроль | 9 | | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>) | 6 (3.2) | | Итого | |
|--|---------|-----|-------|----|
| | УП | РП | | |
| Неделя | 17 | 3/6 | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Практические | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Итого ауд. | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Контактная работа | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Сам. работа | 47 | 47 | 47 | 47 |
| Часы на контроль | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Разработчик программы:

доц. кафедры, Котельников С. А.; канд. пед. наук, зав. кафедрой, Гурская Т.В. _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО (приказ Минобрнауки России от 17.10.2016 г. № 1298)

составлена на основании учебного плана:

Специальность 21.05.04.65 Горное дело Специализация "Подземная разработка рудных месторождений" утвержденного учёным советом вуза от 20.09.2018 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол методического совета университета от 15.04.2021 г. № 3

Зав. кафедрой И.о. зав. кафедрой Гурская Т.В., канд. пед. наук

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|--|---|
| Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности | |
| 1.1 Задачи | |
| <p>Задачи дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Для освоения дисциплин Физическая культура обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплины Безопасность жизнедеятельности. Приобретаемые в ходе обучения знания, навыки и умения углубляются, совершенствуются и закрепляются в процессе последующего изучения общепрофессиональных дисциплин.</p> | |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.Б |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Перед изучением дисциплины, знания обучающихся базируются на таких школьных курсах как: Физическая культура; Обществознание; Основы безопасности жизнедеятельности, Биология. |
| 2.1.2 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Подготовка к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы |
| 2.2.2 | Преддипломная практика |
| 2.2.3 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 2.2.4 | Государственная итоговая аттестация |
| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
| ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Знать: | |
| <p>значение физиче-ской культуры в жизнедеятельно-сти человека; культурное, исто-рическое наследие в области физиче-ской культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы, опре-деляющие здоро-вье человека, по-нятие здорового образа жизни и его составляю-щие; - принципы и за-кономерности воспитания и со-вершенствования физических ка-честв; - способы кон-троля и оценки физического раз-вития и физиче-ской подготовлен-ности; - методы профес-сиональной дея-тельности; - влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической куль-туры,направленного на повышение производительно-сти труда | |
| Уметь: | |
| <p>Использовать средства и методы физического вос-питания для по-вышения адапта-ционных резервов организ-ма,укрепления здоровья, коррек-ции физического развития и тело-сложения, преду-преждения про-фессиональ-ныхзаболеваний и травматизма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Применять физи-ческие упражне-ния, различные виды спорта для формирования и развития психиче-ских качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональ-ной деятельности (нравственно-волевых, комму-никативных, орга-низаторских, ли-дерских, уверен-ности в своих си-лах, самодисци-плины, граждан-ственности, пат-риотизма и др.); - Организовать работу по внедре-нию здорового образа жизни в обществе. | |
| Владеть: | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; | |

- Навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;
- Широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физи-ческом воспитании и самосовершенствовании.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | Знание способов и методов сохранения и укрепления здоровья; |
| 3.1.2 | основных способов и средств самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания; |
| 3.1.3 | должного уровня физической подготовки для профессиональной деятельности. |
| 3.1.4 | Понимание понятия и содержание «здоровье», «здоровый образ жизни» |
| 3.1.5 | сущности и значения самостоятельных занятий физической культурой; |
| 3.1.6 | опасности низкой двигательной активности; |
| 3.1.7 | возможностей использования самостоятельных занятий при решении профессиональных задач. |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | Применять технологии построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 3.2.2 | Применять технологии проведения закаляющих процедур. |
| 3.2.3 | Применять технологии определения уровня физической подготовленности по функциональным пробам и физиологическим индексам здоровья. |
| 3.2.4 | Определять способы сохранения и укрепления здоровья и знания в области физической культуры. |
| 3.2.5 | Использовать профессионально-прикладную физическую подготовку в социальной и профессиональной деятельности. |
| 3.2.6 | Оценивать адекватность физической нагрузки на организм человека. |
| 3.2.7 | Оценивать уровень физической подготовленности по функциональным пробам и физиологическим индексам здоровья |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | Составлять долгосрочный план по физическому самосовершенствованию. |
| 3.3.2 | Подбирать способы и методы физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья. |
| 3.3.3 | Умение контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой. |
| 3.3.4 | Подбирать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|--------------|----------------------|----------|------------|------------|
| | Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Лек/ | 6 | 2 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1ЛЗ. 3 | Э1 Э2 | 0 | |
| 1.2 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Ср/ | 6 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1ЛЗ. 3 | Э1 Э2 | 0 | |
| | Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры | | | | | | | |
| 2.1 | Социально-биологические основы физической культуры /Пр/ | 6 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1ЛЗ. 3 | Э13 | 0 | |
| 2.2 | Социально-биологические основы физической культуры /Ср/ | 6 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1ЛЗ. 3 | Э13 | 0 | |
| | Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------------------|--------------|--------------------|--|----------------|-------------------|-------------------|
| 3.1 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья /Пр/ | 6 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 | Э3 Э5 Э6 | 0 | |
| 3.2 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья /Ср/ | 6 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 | Э3 Э5 Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | | | | | | | |
| 4.1 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Пр/ | 6 | 2 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1Л3. 3 | Э6 | 0 | |
| 4.2 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Ср/ | 6 | 6 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1Л3. 3 | Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | | | | | | | |
| 5.1 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания /Пр/ | 6 | 2 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1 Л2.2Л 3.3 | Э6 | 0 | |
| 5.2 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания /Ср/ | 6 | 6 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1 Л2.2Л 3.3 | Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | | | | | | |
| 6.1 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Пр/ | 6 | 2 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1 Л2.3Л 3.3 | Э6 | 0 | |
| 6.2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/ | 6 | 6 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1 Л2.3Л 3.3 | Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------------------|--------------|--------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|
| 7.1 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Ср/ | 6 | 2 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1 Л2.5Л 3.3 | Э3 Э5 Э6 Э11 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | | | | | | | |
| 8.1 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом /Ср/ | 6 | 6 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1 Л2.2Л 3.3 | Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | | | | | | | |
| 9.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов /Ср/ | 6 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1ЛЗ. 3 | Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 10. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза (бакалавра) | | | | | | | |
| 10.1 | Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза (бакалавра) /Ср/ | 6 | 5 | ОК-8 | Л1.1Л 2.1ЛЗ. 3 | Э6 | 0 | |

4.1 Образовательные технологии

Командная работа

Лекция-диалог

Проблемное обучение

5. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Комплект оценочных средств

Комплект оценочных средств по дисциплине, состоящий из материалов для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся, включая порядок проведения промежуточной аттестации, систему оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок представлен в КОС дисциплины.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл.адрес |
|------|--|--|---------------------|---|
| Л1.1 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | Москва: Юнити, 2015 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл.адрес |
|------|--|--|--|---|
| Л2.1 | Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. | Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие | Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220 |
| Л2.2 | Калинина И. Н., Калинин С. Ю. | Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл.адрес |
|------|--|--|--|---|
| Л2.3 | Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г. | Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие | Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233 |
| Л2.4 | Омаров Р. С., Сычева О. В. | Основы рационального питания: учебное пособие | Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273466 |
| Л2.5 | Сидорова Е. Н., Николаева О. О. | Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие | Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл.адрес |
|------|--|--|---|---|
| Л3.1 | Дроздова Т. М., Влощинский П. Е., Позняковский В. М. | Физиология питания: учебник | Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57336 |
| Л3.2 | Позняковский В. М. | Гигиенические основы питания: качество и безопасность пищевых продуктов: учебник | Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57348 |
| Л3.3 | Чеснова Е. Л., Варинов В. В. | Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие | Москва: Директ-Медиа, 2013 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|-----|--|
| Э1 | Спортивно-информационный сайт |
| Э2 | Спортивный информационный сайт |
| Э3 | Лёгкая атлетика России |
| Э4 | Календари, соревнования, фотогалереи лёгкой атлетики |
| Э5 | Видео по плаванию |
| Э6 | Лекции по физической культуре |
| Э7 | Обучение технике спринтерского бега |
| Э8 | Обучение технике на средние и длинные дистанции |
| Э9 | Обучение технике прыжков |
| Э10 | Обучение технике барьерного бега |
| Э11 | Упражнения для развития силы и выносливости |
| Э12 | Упражнения для развития силовой выносливости |
| Э13 | Электронная образовательная среда |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows |
| 6.3.1.2 | Microsoft Office (Access, Excel, Word, OneNote, Outlook, PowerPoint, Publisher, Skype for business) |
| 6.3.1.3 | Google Chrome |
| 6.3.1.4 | Mozilla Firefox |
| 6.3.1.5 | 7-Zip |

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | Консультант-плюс |
| 6.3.2.2 | Единое окно доступа к информационным ресурсам |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Ауд. № | Назначение | Оснащение |
|-------------------------------------|---|--|
| игровых видов спорта УГМК. Основная | Площадка для проведения занятий по физической культуре и спорту | Трибуны 2 000 мест, 2 баскетбольные стойки, волейбольная сетка, 1 пара мини-футбольных ворот, бадминтонные сетки, сетки для большого тенниса, столы для настольного тенниса. |

| | | |
|--|---|--|
| игровых видов спорта УГМК. Тренировочные занятия № | Площадка для проведения занятий по физической культуре и спорту | 2 баскетбольные стойки, волейбольная сетка, 1 пара мини-футбольных ворот, бадминтонные сетки, сетка для большого тенниса, столы для настольного тенниса. |
| игровых видов спорта УГМК. Тренировочные занятия № | Площадка для проведения занятий по физической культуре и спорту | 2 баскетбольные стойки, волейбольная сетка, 1 пара мини-футбольных ворот, бадминтонные сетки, сетка для большого тенниса, столы для настольного тенниса. |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Изучение рабочей программы дисциплины.
2. Посещение и конспектирование лекций.
3. Обязательная подготовка к практическим занятиям.
4. Изучение основной и дополнительной литературы, интернет-источников.
5. Выполнение всех видов самостоятельной работы.

Эффективное освоение дисциплины предполагает регулярное посещение всех видов аудиторных занятий, выполнение плана самостоятельной работы в полном объеме и прохождение аттестации в соответствии с календарным учебным графиком.

Студенту рекомендуется ознакомиться со списком основной и дополнительной литературы. Доступ к информационным ресурсам библиотеки и информационно-справочным системам сети "Интернет" организован в читальном зале библиотеки со стационарных ПЭВМ, либо с личного ПЭВМ (ноутбука, планшетного компьютера или иного мобильного устройства) посредством беспроводного доступа при активации индивидуальной учетной записи.

Пользование информационными ресурсами расширяет возможности освоения теоретического курса, выполнения самостоятельной работы.

Задания и методические указания к выполнению практических занятий составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины Физическая культура и спорт и представлены в УМК дисциплины.

Практические занятия включают в себя освоение действий, обсуждение проблем по основным разделам курса и направлены на углубление изученного теоретического материала и на приобретение умений и навыков.

При подготовке к практическим занятиям используются методические указания, в которых описаны содержание и методы их проведения, условия выполнения, сформулированы вопросы к результатам выполнения заданий.

Методические рекомендации к организации и выполнению самостоятельной работы составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины Физическая культура и спорт и представлены в УМК дисциплины.

Самостоятельная работа студентов включает освоение теоретического материала, подготовку к выполнению заданий практических занятий, и подготовку к зачету.

Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

При наличии обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университет обеспечивает проведение занятий по дисциплинам по физической культуре и спорту с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей здоровья в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- лечебной и адаптивной физической культуры в специально оборудованных спортивных залах или на плоскостных сооружениях на открытом воздухе в объеме, предусмотренном образовательной программой;
- лекционных и методических занятий по тематике здоровьесбережения (в случае освобождения от учебно-тренировочных занятий);
- занятий настольными, интеллектуальными видами спорта.