



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ  
(МИИГАиК)

Факультет архитектуры и градостроительства  
Кафедра физического воспитания



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 5387FD2AF5B17FED816FDE9A1D4973B1  
Владелец: Степанченко Алексей Леонидович  
Действителен: с 21.07.2025 по 14.10.2026

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор  
А. Л. Степанченко  
15 мая 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.В.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.  
ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 07.03.04 Градостроительство

Направленность(профиль) подготовки: Проектирование устойчивой городской среды

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 5 лет

Объем: 328 ак.ч.

Москва, 2026

**Разработчики:**

Преподаватель кафедры Физического воспитания Черепнин М.  
А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 07.03.04 Градостроительство, утвержденного приказом Минобрнауки от 08.06.2017 № 511

**Согласование и утверждение**

| № | Подразделение                                        | Ответственное<br>лицо                        | ФИО            | Виза        | Дата, протокол<br>(при наличии) |
|---|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|-------------|---------------------------------|
| 1 | факультет<br>Архитектуры и<br>градостроительств<br>а | Председатель<br>ученого совета<br>факультета | Хачатрян К. О. | Рассмотрено | 02.12.2025, №<br>2-2025/2026    |

## Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Место дисциплины в структуре ОП
4. Объем дисциплины и виды учебной работы
5. Содержание дисциплины
  - 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий
  - 5.2. Содержание разделов, тем дисциплины и формы текущего контроля
6. Оценочные материалы текущего контроля
7. Оценочные материалы промежуточной аттестации
8. Порядок проведения промежуточной аттестации
9. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
  - 9.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
  - 9.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся
  - 9.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
  - 9.4. Оборудование и технические средства обучения
10. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины - заключается в получении обучающимися теоретических знаний, обеспечивающих формирование основ физической культуры личности и здорового образа жизни, разностороннее развитие личности человека, его физических качеств формирования физической культуры личности человека, а также практических навыков (формирование) и готовности к самостоятельной работе в их применении и способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи изучения дисциплины:

- формирование понятий по реализации потребностей человеческого организма в двигательной активности;
- освоение двигательных навыков физических упражнений, приемов и действий;
- получение компетенций по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умений применять полученные знания в практической деятельности, решать практические задачи по совершенствованию физических и психофизических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и жизни людей..

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

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

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

*Знать:*

УК-7.1/Зн1 Методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

*Знать:*

УК-7.2/Зн1 Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 Способами и средствами организации здорового образа жизни

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.3/Зн1 Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества

*Уметь:*

УК-7.3/Ум1 Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом

*Владеть:*

УК-7.3/Нв1 Навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.В.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Практические занятия (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация (часы) |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 семестр       | 72                        | -                        | 36                          | 36                            |                                 |
| 2 семестр       | 70                        | -                        | 36                          | 34                            |                                 |
| 3 семестр       | 70                        | -                        | 34                          | 36                            |                                 |
| 4 семестр       | 60                        | -                        | 34                          | 26                            |                                 |
| 5 семестр       | 56                        | -                        | 34                          | 22                            |                                 |
| Всего           | 328                       |                          | 174                         | 154                           |                                 |

### 5. Содержание дисциплины (модуля)

#### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

| Наименование раздела, темы | эго | активные занятия | самостоятельная работа | анируемые результаты<br>чения, соотнесенные с<br>ультатами освоения<br>граммы |
|----------------------------|-----|------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|----------------------------|-----|------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

|                                                     | Всё        | Пр         | Сар        | Пл<br>бу<br>рез;<br>прс |
|-----------------------------------------------------|------------|------------|------------|-------------------------|
| <b>Раздел 1. Практический</b>                       | <b>328</b> | <b>174</b> | <b>154</b> | УК-7.1                  |
| Тема 1.1. ОФП. Легкая атлетика.                     | 96         | 46         | 50         | УК-7.2                  |
| Тема 1.2. Базовые технические элементы мини-футбола | 66         | 36         | 30         | УК-7.3                  |
| Тема 1.3. Техничко-тактические действия в защите.   | 88         | 52         | 36         |                         |
| Тема 1.4. Тактика игры.                             | 78         | 40         | 38         |                         |
| <b>Итого</b>                                        | <b>328</b> | <b>174</b> | <b>154</b> |                         |

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

### Раздел 1. Практический

#### Тема 1.1. ОФП. Легкая атлетика.

Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование двигательных способностей. Развитие физических качеств. Средства и методы ОФП, общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости. Прыжковые упражнения. А также развитие специальных качеств: быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, координации движений.

Легкая атлетика. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Беговые упражнения, старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля              |
|-----------------------------------|
| Выполнение контрольных нормативов |

#### Тема 1.2. Базовые технические элементы мини-футбола

Обучение и совершенствование технических приёмов. Остановки мяча. Повороты. Владение мячом, ведение мяча с последующим ударом по воротам. Отбор мяча. Передачи. Отработка удара по мячу из различных и.п., комбинации ударов. Техника игры вратаря. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Удары по мячу ногой подъёмом, внутренней стороной стопы. Прямой удар. Удары по неподвижному мячу, по катящему. Удар головой. Остановка мяча ногой, грудью.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля              |
|-----------------------------------|
| Выполнение контрольных нормативов |

#### Тема 1.3. Техничко-тактические действия в защите.

Индивидуальные и групповые действия в защите. Комбинация элементов техники передвижения в защите. Остановка мяча. Отбор мяча, отбор перехватом в движении. Подстраховка. Борьба в воздухе. Центральный защитник. Крайний защитник. Действия вратаря

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля              |
|-----------------------------------|
| Выполнение контрольных нормативов |

#### Тема 1.4. Тактика игры.

Тактика игры в нападении и защите. Комбинации. Нападение. Защита. Индивидуальные действия. Командные действия. Действия игрока с мячом. Действия игрока без мяча. Техничко-тактические приемы игры. Игра в квадратах 6х2. Обманные действия и отбор мяча. Жонглирование мячом. Правила и судейство игры в мини-футболе. Двусторонняя игра. Техника безопасности.

#### Текущий контроль

| Вид (форма) контроля              |
|-----------------------------------|
| Выполнение контрольных нормативов |

### 6. Порядок проведения промежуточной аттестации

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется локальными нормативными актами Университета:

- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.6 «Организация и проведение промежуточной аттестации».
- Положением о порядке осуществления образовательного процесса, проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.8 «Проведение промежуточной аттестации с применением ЭО и ДОТ».

### 7. Оценочные материалы текущего контроля

#### Раздел 1. Практический

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

#### Тема 1.1. ОФП. Легкая атлетика.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Что такое общая физическая подготовка?
2. . Цели и задачи общей физической подготовки(ОФП)
3. Средства общей физической подготовки
4. Методы общей физической подготовки
5. Нагрузка при выполнении физических упражнений определяется:

частотой сердечных сокращений ЧСС

дыханием

объёмом

интенсивностью

#### Тема 1.2. Базовые технические элементы мини-футбола

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Сколько игроков одной команды (включая вратаря) может находиться на площадке во время игры?

Сколько игроков одной команды (включая вратаря) может находиться на площадке во время

игры?

- 5
- 6
- 7
- 8

2. Какова стандартная продолжительность одного тайма в официальных матчах по мини-футболу?

Какова стандартная продолжительность одного тайма в официальных матчах по мини-футболу?

- 15 минут "чистого" времени
- 20 минут "чистого" времени
- 25 минут "чистого" времени
- 30 минут "грязного" времени

3. Какой из этих элементов игры ЗАПРЕЩЕН в мини-футболе?

Какой из этих элементов игры ЗАПРЕЩЕН в мини-футболе?

- Игра в одно касание
- Силовые приемы корпусом (толчки плечом в плечо)
- Подкаты (скольжения за мячом)
- Удары головой

4. Что означает синяя карточка в мини-футболе?

Что означает синяя карточка в мини-футболе?

- Предупреждение (желтая карточка) для тренера
- Удаление игрока до конца матча (красная карточка)
- Удаление игрока на 2 минуты
- Замена игрока по медицинским показаниям

5. Как называется правило, которое не позволяет вратарю держать мяч в руках более 4 секунд в своей половине поля?

Как называется правило, которое не позволяет вратарю держать мяч в руках более 4 секунд в своей половине поля?

- Правило 4 секунд
- Правило 6 секунд
- Правило вратарской зоны
- Правило паса назад вратарю

### *Тема 1.3. Техничко-тактические действия в защите.*

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Если мяч ушел за боковую линию (от игрока атакующей команды), каким образом вводится в игру?

Если мяч ушел за боковую линию (от игрока атакующей команды), каким образом вводится в игру?

- Ударом от ворот
- Угловым ударом
- Ударом с боковой линии (аут)
- Спорным мячом

2. Что происходит, если вратарь ловит мяч руками после намеренного паса ногой от своего партнера по команде?

Что происходит, если вратарь ловит мяч руками после намеренного паса ногой от своего партнера по команде?

- Это разрешено
- Назначается штрафной удар в пользу соперника с точки нарушения
- Назначается шестиметровый пенальти
- Назначается свободный удар в пользу соперника с точки нарушения

3. Какая тактическая схема считается наиболее универсальной и распространенной в современном мини-футболе?

Какая тактическая схема считается наиболее универсальной и распространенной в современном мини-футболе?

1-2-1 (пингвин)

2-2 (квадрат)

3-1 (ромб)

4-0 (прямоугольник)

4. Как называется специальная отметка на расстоянии 10 метров от ворот, с которой пробиваются штрафные за накопленные фолы?

Как называется специальная отметка на расстоянии 10 метров от ворот, с которой пробиваются штрафные за накопленные фолы?

Десятиметровая отметка

Отметка для дабл-пенальти

Вторая штрафная отметка

Отметка за 6 фолов

5. Как зовут бразильца, которого часто называют величайшим игроком в истории мини-футбола?

Как зовут бразильца, которого часто называют величайшим игроком в истории мини-футбола?

Роналдиньо

Фалькао (Алешандре)

Мануэл Тобиас

Рикардиньо

#### *Тема 1.4. Тактика игры.*

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Кто следит за 2-х минутным контролем игры в меньшинстве?

Кто следит за 2-х минутным контролем игры в меньшинстве?

Главный судья

Судья на линии

Судья хронометрист

Судья информатор

2. Продолжительность игры в мини-футболе равна ...

Продолжительность игры в мини-футболе равна ...

2 тайма х 25 минут

2 тайма х 20 минут

2 тайма х 30 минут

2 тайма х 15 минут

3. На сколько метров должны стоять игроки противоположной команды от игрока, вводящего мяч ... в минифутболе?

На сколько метров должны стоять игроки противоположной команды от игрока, вводящего мяч в минифутболе?

3

4

5

6

4. Если судья назначил штрафной по свистку, а игрок взял и пробил по воротам, действия судьи?

Если судья назначил штрафной по свистку, а игрок взял и пробил по воротам, действия судьи?

Показать красную карточку и повторить штрафной удар

Показать карточку и передать право удара другой команде

Показать красную карточку и передать право удара другой команде

Показать желтую карточку и повторить удар

5. На протяжении скольких секунд вратарь в мини-футболе может владеть мячом на своей половине поля?

На протяжении скольких секунд вратарь в мини-футболе может владеть мячом на своей половине поля?

4 сек.

10 сек.

5 сек.

6 сек.

## **8. Оценочные материалы промежуточной аттестации**

### **9. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

#### **9.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

##### *Основная литература*

1. Смирнов А. А. Мини-футбол в вузе / А. А. Смирнов. - Мини-футбол в вузе - Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007. - 60 с. - 2227-8397. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/16986.html> - Режим доступа: по подписке

2. Гилленберг Ю. Ю. Техника и тактика игры в мини-футбол: учебное пособие / Ю. Ю. Гилленберг, И. Ф. Межман. - Техника и тактика игры в мини-футбол - Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 56 с. - 2227-8397. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/73840.html> - Режим доступа: по подписке

3. Голомазов С. В. Футбол. Методика повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов: методические разработки для тренеров / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва, А. Денисенков. - Футбол. Методика повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов - Москва: ТБТ Дивизион, 2013. - 40 с. - 978-5-98724-169-1. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/20727.html> - Режим доступа: по подписке

4. Чирва Б. Г. Футбол. Освоение техники перемещений с мячом в стиле «касания мяча каждым шагом одной и той же ноги»: методические разработки для тренеров / Б. Г. Чирва. - Футбол. Освоение техники перемещений с мячом в стиле «касания мяча каждым шагом одной и той же ноги» - Москва: ТБТ Дивизион, 2013. - 52 с. - 978-5-98724-137-2. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/20730.html> - Режим доступа: по подписке

##### *Дополнительная литература*

1. Чирва Б. Г. Футбол. Методика тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе»: методические разработки для тренеров / Б. Г. Чирва, С. В. Голомазов. - Футбол. Методика тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» - Москва: ТБТ Дивизион, 2013. - 59 с. - 978-5-98724-132-7. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/20729.html> - Режим доступа: по подписке

2. Голомазов С. В. Футбол. Структура двигательной и психомоторной деятельности вратарей в игре: методические разработки для тренеров / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Футбол. Структура двигательной и психомоторной деятельности вратарей в игре - Москва: ТБТ Дивизион, 2013. - 24 с. - 978-5-98724-159-2. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/20745.html> - Режим доступа: по подписке

3. Голомазов С. В. Футбол. Азбука пенальти: методические разработки для тренеров / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Футбол. Азбука пенальти - Москва: ТБТ Дивизион, 2013. - 29 с. - 978-5-98724-149-3. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/20718.html> - Режим доступа: по подписке

4. Голомазов С. В. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники: методическое пособие / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники - Москва: ТБТ Дивизион, 2013. - 44 с. - 978-5-98724-140-2. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/20724.html> - Режим доступа: по подписке

5. Ткаченко А. Футбол : Записки футболиста / А. Ткаченко. - Русско - Балтийский информационный центр БЛИЦ, 1997. - 313 с. : ил. - 5-86789-053-8. - Текст: непосредственный.

6. Зайцев А. П. Физическая культура. Футбол: учебное пособие / А. П. Зайцев. - Новосибирск: НГТУ, 2022. - 130 с. - 978-5-7782-4673-7. - Текст: электронный // Издательство Лань: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/306116> - Режим доступа: по подписке

## **9.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

### *Профессиональные базы данных*

Не используются.

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <https://afkonline.ru/> - Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура».
2. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. <https://olimp-history.ru/> - База содержит данные о всех Олимпиадах, начиная с 1896 года
4. <http://www.rusfutsal.ru/> - мини футбол России

## **9.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### *Перечень программного обеспечения*

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

### *Перечень информационно-справочных систем*

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

## **9.4. Оборудование и технические средства обучения**

### **Спортивный зал**

- Блочная рама - 1 шт.
- Велотренажер - 4 шт.
- Гантель обрез. с хр.руч.черная(классик), 14-30кг - 10 шт.
- Гантель профессиональная 3-26 кг - 32 шт.
- Гантель профессиональная 63кг(разборная) - 2 шт.
- Гантель разборная - 2 шт.
- Голень машина (сидя) - 1 шт.
- Гриф олимпийский - 3 шт.
- Груша боксерская - 1 шт.
- Дельта машина МВ 427 - 1 шт.
- Комплекс тренажеров КАП(6 позиций) - 1 шт.

Рама для приседаний - 1 шт.  
Робот для настольного тенниса Y&T модель V989E2 New Editon - 1 шт.  
Скамья - 5 шт.  
Стенка шведская - 1 шт.  
Стойка под гантели - 3 шт.  
Стол для армрестлинга - 1 шт.  
Стол для настольного тенниса - 5 шт.  
Татами - 33 шт.  
Тренажер "рычажная тяга" - 1 шт.  
Тренажер "тяга к груди, свободные веса" - 1 шт.  
Тренажер WNQ MAGNUM A-630 - 1 шт.  
Тренажер для приводящих мышц бедра - 1 шт.  
Тренажер-скамья д/тренировки мышц Кора - 1 шт.  
Штанга олимпийская - 3 шт.  
Ворота футбольные - 2 шт.  
Стенка шведская металлическая - 2 шт.  
Универсальное табло - 1 шт.

#### **10. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях. Аудиторные занятия проходят в форме практических учебно-тренировочных занятий.

На занятиях осуществляется разучивание и совершенствование технических приемов по волейболу, развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки. Самостоятельная работа студентов являются продолжением практических занятий. Предполагает изучение формы и содержания самостоятельных тренировочных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности занятий направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения. Рекомендовано ведение дневника самостоятельных занятий.