

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «СИРИУС»  
(АНОО ВО «УНИВЕРСИТЕТ «СИРИУС»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Уровень образования: высшее образование – программа специалитета

Специальность: 06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика

Направленность (профиль): Биоинженерия

**1. Трудоемкость дисциплины (модуля):** 328 час.

**2. Место дисциплины в учебном плане:** дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в Блок 1. «Дисциплины (модули)» обязательной части «Социально-гуманитарная подготовка» и реализуется в течение 1 – 6 семестра (2-12 модуль). Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена проектного этапа в 5-ом модуле и итоговой защиты проекта в 12-м модуле.

**3. Цель дисциплины (модуля):** формирование у студентов представлений о влиянии образа жизни и физической активности различной направленности на организм человека, а также освоение базовых принципов построения индивидуальной двигательной активности с учётом оценки физического состояния, рационального питания, восстановления и техники безопасности.

Курс направлен на формирование научно обоснованных представлений о влиянии физической активности на различные системы организма, развитие способности планировать индивидуальную двигательную активность, применять методы оценки физического состояния и состава тела, соблюдать принципы рационального питания и восстановления, а также обеспечивать технику безопасности при выполнении упражнений.

**4. Задачи дисциплины (модуля):**

- Изучение влияния физической активности на организм для поддержания высокой работоспособности во время обучения и последующей трудовой деятельности
- Формирование навыков диагностики, самоконтроля и проектирования индивидуальных программ физической активности с учётом антропометрических данных и физиологических показателей
- Освоение методики спортивной подготовки, функционального тренинга и адаптивной физической активности для различных условий (тренажерный зал, природная среда, игровые виды)

**5. Перечень разделов (тем) дисциплины и их краткое содержание:**

Раздел	Содержание
Раздел 1. Физиология спортивное деятельности, биомеханика. Оценка физиологических качеств	Раздел направлен на освоение физиологических основ адаптации организма к физическим нагрузкам, принципов биомеханики и методов оценки физического состояния. Включает лекционные и практические занятия, направленные на развитие навыков самодиагностики, работы с фитнес-оборудованием и анализа параметров физической подготовки
Раздел 2. Индивидуальные траектории и основы восстановления	Раздел направлен на формирование у студентов навыков планирования индивидуальной физической подготовки и восстановления. Изучаются принципы построения тренировочного процесса, самоконтроля, рационального питания и восстановления после физических нагрузок. Практическая часть включает тестирование физического состояния, работу с трекерами и разработку персональных программ
Раздел 3. Методики силовых тренировок. Физиология и техника зимних видов спорта	Раздел направлен на формирование у студентов практических навыков выполнения базовых упражнений силовой направленности, освоение принципов построения силовых тренировок и техники безопасности при работе с отягощениями. Также изучаются физиологические механизмы адаптации организма к холоду и особенности двигательной активности в зимних видах спорта. Практическая часть включает тренировочные занятия в тренажёрном зале, работу с оборудованием (штанги, гантели, тренажёры), ведение дневника тренировок, а также освоение специализированных горнолыжных тренажёров.

Раздел 4. Функциональные тренировки и игровые виды спорта	Раздел направлен на изучение методик функционального тренинга и развитие двигательных навыков через участие в функциональных тренировках и игровых видах спорта. Включает освоение форматов высокointенсивных тренировок, работу с подвесными системами, нестандартным инвентарём, а также участие в командных игровых активностях. Практическая часть реализуется как в зале, так и на открытых площадках.
Раздел 5. Экотуризм на особо-охраняемых природных территориях. Подготовка и адаптация	Раздел направлен на формирование базовых навыков планирования и проведения однодневных турпоходов в природной среде с учётом требований безопасности поведения на маршрутах особо-охраняемой природной территории (ООПТ) и юридические и этические аспекты экотуризма. Изучаются принципы ориентации на местности, подбор туристического снаряжения, особенности экосистем ООПТ, а также юридические и этические аспекты экотуризма. Практическая часть включает обучение навигации, моделирование нестандартных ситуаций, вопросы выбора туристического оборудования и питания, организацию и сборку временного укрытия и организацию лагеря.
Раздел 6. Практико-ориентированный экотуризм. Активное долголетие	Раздел направлен на применение освоенных навыков в реальных условиях однодневных турпоходов, а также на изучение механизмов поддержания физического и когнитивного здоровья в процессе старения организма. Практическая часть включает участие в однодневных походах по природным тропам, использование навыков ориентирования, обеспечения безопасности. Особое внимание уделяется профилактике возрастных изменений и формированию культуры активного долголетия. Также будет проведена заключительная диагностика студентов (измерение состава тела) и сравнение с началом 1 семестра.

## 6. Образовательные результаты освоения дисциплины (модуля):

Формируемые компетенции (код компетенции, формулировка)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (индикаторы достижения компетенций)
ЛК-10. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИЛК-10.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности</p> <p>ИЛК-10.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями</p>

## 7. Оценочные и методические материалы

### 7.1. Оценочные материалы для организации текущего контроля

Задания ниже становятся инструментами предъявления результатов проекта на каждом этапе. КР2 (например, по целеполаганию) — то, что студент пишет и сдаёт как «документ об этапах проекта»; КР5 — вопросы, которые студент использует, чтобы оформить отчёт по реализации похода или тренировки; КР6 — вопросы, которые структурируют самоанализ прогресса и финальные выводы. То есть задания КР остаются полностью, но позиционируются не как «тест», а как «чеклист/задание/структура» для проектного этапа.

Далее представлены примеры оценочных заданий, соответствующих каждому этапу проектной деятельности

Модуль 2. Этап проекта: целеполагание и диагностика / Задания для устной презентации (КР1, Д1).

Проводится в форме собеседования с разбором ситуационных задач по тематикам практических занятий. Оцениваются не только теоретические знания, но и способность применять методы, анализировать данные, интерпретировать физиологические показатели и объяснять принципы работы оборудования.

Примеры вопросов (ситуационных задач):

1. Сравнительный анализ методов измерения ЧСС. Какой метод выберете для разных задач (ручной подсчёт, пульсометр, фитнес-браслет)? Как правильно надеть пульсометр, как синхронизировать его с часами или приложением? Перечислите ограничения каждого метода (движение, влажность кожи, задержка сигнала и т.п.).
2. Работа с различными тонометрами. Чем отличается автоматический тонометр от полуавтоматического? Какие ошибки могут повлиять на точность измерения АД, перечислите условия для корректного измерения давления?
3. Интерпретация данных биоимпедансного анализа. Какие показатели биоимпедансный анализатор измеряет напрямую, а какие расчетно? Проведите измерение на приборе, сделайте краткий анализ по результатам. Что может исказить результат анализа? Какие рекомендации дадите студенту перед измерением?
4. Оценка постуральной устойчивости. Включите прибор для стабилографического измерения и проведите допусковый контроль. Назовите условия правильного проведения пробы Ромберга. Какие выводы можно сделать по результатам (статическое равновесие, срывы, постуральные колебания)? Какие упражнения можно предложить для развития баланса?
5. Использование компьютерных программ и мобильных приложений для биомеханического анализа движений. Назовите минимум два бесплатных мобильных приложения, подходящих для анализа техники движений. Какие параметры они могут оценивать (амплитуда, траектория, симметрия)? Какие ошибки возможны при интерпретации результатов?

Формат: устный ответ в ходе индивидуального собеседования с преподавателем (во время семинара/практики).

Критерии оценки: корректность и глубина анализа (0–7 баллов). Применение практических знаний и опыта (0–2 балла). Логика, структура, терминологическая точность (0–1 балл). Условия пересдачи: возможна не более двух раз — до и в период промежуточной аттестации.

Модуль 2. Устный доклад

Оценка: 0–10 баллов

**Содержание:** доклад представляет собой краткое самостоятельное исследование или аналитический обзор по одной из тем практических занятий раздела 1. Выполняется индивидуально, сопровождается презентацией.

**Место и время проведения:** во время контактной работы на семинаре в соответствии с расписанием, в присутствии преподавателя.

Примеры тем.

Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку: примеры, графики, анализ. Сравнение методов измерения артериального давления и их применимость в учебной практике. Использование пульсометров и фитнес-браслетов для оценки уровня физической активности. Условные методы определения МПК: обзор формул и сравнение с лабораторными подходами. Современные подходы к оценке состава тела: биомпедансный анализ в образовательной среде. Интерпретация результатов нагрузочного теста с пульсометром: как понять и объяснить студенту. Биомеханика в спорте: примеры нарушений техники движения и способы их визуального анализа. Возможности мобильных приложений для оценки координации и равновесия: плюсы и ограничения.

**Формат:** презентация 10-15 слайдов, доклад – 7 мин, вопросы – 7 мин. Обсуждение – 7 мин.

Структура:

- Слайд 1: название, автор, группа
- Слайд 2: цель и задачи доклада
- Слайды 3–12: основное содержание
- Слайд 13: выводы
- Слайд 14: список использованных источников.

**Критерии оценки:** полнота и глубина раскрытия темы (0–4 баллов). Использование корректной терминологии, фактов, данных (0–2 балла). Логика, структура, терминологическая точность (0–2 балла). Качество презентации и ответ на вопросы (0-2).

Условия пересдачи: одна попытка пересдачи

**Модуль 3. Этап проекта: планирование стратегии / Вопросы и задания для проектного документа (КР2)**

Примеры вопросов (ситуационных задач):

1. Планирование индивидуальной цели в физической активности. Студент поставил цель: «Хочу нарастить мышечную массу». Какие конкретные цели и задачи вы поможете ему сформулировать? Какие параметры можно использовать для контроля прогресса? Какие ошибки чаще всего совершаются на этапе целеполагания?
2. Применение КБЖУ и корректировка рациона. В дневнике студента: потребление 1800 ккал в день, при этом силовые тренировки — 3 раза в неделю. Какие способы есть для расчета его суточная потребности, что означает базальный метаболизм. После измерение его потребление около 2400 ккал. Оцените рацион. Какие риски возможны при такой стратегии? Какие рекомендации по БЖУ и водному балансу дадите?
3. Анализ реакции организма по результатам степ-теста (проба Руфье). Студент выполнил степ-тест продолжительностью 3 минуты. Показатели ЧСС: до теста — 78 уд/мин, сразу после — 138 уд/мин, через 1 минуту — 96 уд/мин. Как рассчитать индекс Руфье? Как интерпретировать результат? Какие выводы можно сделать о функциональном состоянии студента? Какие порекомендуете упражнения для улучшения функционального состояния?
4. Ведение дневника тренировок и корректировка плана. В дневнике указано: 4 тренировки в неделю, все — высокой интенсивности, без дней отдыха. Жалобы — сонливость, снижение

мотивации. Проанализируйте ошибки. Какие принципы восстановления необходимо учесть? Как вы бы пересобрали недельный план?

5. Восстановление после нагрузки: самомассаж и растяжка. Студент после тренировки пропускает заминку, какие могут возникнуть жалобы в связи с этим. Какие элементы восстановления следует включить? Как объяснить важность дыхательных упражнений, релаксации и контроля напряжения?

6. Расскажите, чем именно важны циркадные ритмы для организма? Особенности подготовки организма ко сну. Важность сна, основные моменты связанные с нормальной физиологией организма.

7. Работа с газоанализатором: оценка и интерпретация. Какими приборами измеряют МПК. Покажите прибор и озвучьте его основные узлы. Почему важно измерение МПК, какая связь между показателем МПК и активным долголетием. Перечислите несколько наиболее важных параметров связанных с измерением газообмена в процессе нагрузочного тестирования.

Формат: устный ответ в ходе индивидуального собеседования с преподавателем (во время семинара/практики).

Критерии оценки: корректность и глубина анализа (0–7 баллов). Применение практических знаний и опыта (0–2 балла). Логика, структура, терминологическая точность (0–1 балл).

#### Модуль 5. Этап проекта: разработка индивидуального плана / Задания для письменного обоснования (КР3) (ПА)

1. Студент составляет индивидуальный план тренировок с целью развития силы. В дневнике указаны три тренировки в неделю, каждая из которых включает силовые и кардионагрузки, но отсутствует разграничение по типам упражнений, объёму и интенсивности. Оцените, насколько такой подход соответствует принципам построения силовой тренировки. Какие рекомендации вы бы дали по структуре недели, выбору упражнений, диапазону повторений и сочетанию с кардио? Обоснуйте свой ответ с точки зрения адаптации и восстановления.

2. Во время тренировки студент выполняет базовые упражнения — приседания и жим лёжа. Преподаватель замечает, что в приседе колени уходят вперёд за носки, спина округляется в нижней точке. В жиме лёжа нарушается контроль лопаток и не фиксируется положение стоп. Оцените возможные биомеханические причины этих ошибок. Какие корректирующие упражнения, модификации техники или внешние сигналы (словесные/визуальные) вы бы предложили? Как объяснить студенту важность соблюдения правильной техники в контексте профилактики травм?

3. Студент впервые работает на SkiErg. После 5 минут высокой интенсивности он жалуется на покраснение лица, одышку и головокружение. Опишите возможные причины этих симптомов. Какие меры следует предпринять немедленно? Как адаптировать нагрузку в последующих тренировках?

4. Назовите ключевые принципы периодизации тренировочного процесса. Какие виды периодизации существуют (например, макро-, мезо-, микроциклы)?

5. Как технологии (HRV, фитнес трекеры, нагрузочные тесты) помогают корректировать периодизацию?

6. Перечислите основные типы силовых тренировок и укажите, для каких целей подходит каждая из них (гипертрофия, сила, выносливость и т.д.).

7. Объясните различия между силовой, скоростно-силовой и силовой выносливостью. Приведите примеры упражнений и тренировочных протоколов для каждой цели.

8. Опишите базовую структуру тренировки в тренажёрном зале (разминка, основная часть, заминка). Какие задачи решаются на каждом этапе?

9. Какие ключевые ошибки чаще всего совершаются начинающими при выполнении базовых упражнений (присед, жим, тяга)? Как их можно предотвратить?

10. Перечислите факторы, влияющие на адаптацию к силовой нагрузке. Как соотносятся объём, интенсивность и частота тренировок при планировании?

Формат: письменная работа, выполняемая индивидуально в аудитории в рамках контрольного занятия.

Критерии оценки:

– Решение ситуационных задач: корректность анализа, обоснованность предложений (0–5 баллов). – Ответы на теоретические вопросы: полнота, точность, использование научной терминологии (0–4 балла). – Общая структура, логика изложения, соблюдение академического стиля (0–1 балл). Максимум: 10 баллов.

Модуль 6. Этап проекта: промежуточный доклад и корректировка / Темы для устной презентации (Д2)

Формат: индивидуальный, с презентацией (10–15 слайдов). Цель: продемонстрировать понимание специфики силовых и зимних тренировок, умение обобщать материалы лекций и практик, применять научно обоснованные подходы в анализе тренировочного процесса.

Примеры тем докладов:

1. Основы построения тренировочного процесса: как структурировать силовую неделю
2. Периодизация силовых нагрузок: линейная и волновая модели
3. Сравнение сплит-системы и тренировки «всё тело»: преимущества и ограничения
4. Безопасность в тренажёрном зале: частые ошибки и способы их предупреждения
5. Тренировка в условиях холода: физиологическая адаптация и риски
6. Терморегуляция и сосудистые реакции во время зимней активности
7. Использование горнолыжных тренажёров в учебной практике: опыт, ошибки, корректировки
8. Индивидуальный силовой план: как его адаптировать под цели и уровень подготовки
9. Комбинация кардио и силовых тренировок: стратегии и типичные ошибки
10. Работа в парах: как повысить эффективность и безопасность в тренажёрном зале

Формат: презентация 10-15 слайдов, доклад – 7 мин, вопросы – 7 мин. Обсуждение – 7 мин.

Структура:

- Слайд 1: название, автор, группа
- Слайд 2: цель и задачи доклада
- Слайды 3–12: основное содержание
- Слайд 13: выводы
- Слайд 14: список использованных источников.

Критерии оценки: полнота и глубина раскрытия темы (0–4 баллов). Использование корректной терминологии, фактов, данных (0–2 балла). Логика, структура, терминологическая точность (0–2 балла). Качество презентации и ответ на вопросы (0–2). Условия пересдачи: одна попытка пересдачи.

Модуль 7. Этап проекта: индивидуализация и адаптация стратегии / Вопросы для устного анализа (КР4)

1. Сравнение функциональных форматов тренировки. Приведите пример занятия в стиле Табата и в формате стато-динамики. Какие отличия между ними по целям, времени работы, нагрузке? В каких случаях предпочтительнее использовать каждый из форматов?

2. Подготовка функционального занятия на открытой площадке. На улице +12°C, спортивная площадка без покрытия. Группа — разноуровневая. Какие упражнения безопасны в таких условиях? Какие ошибки нужно предупредить? Как построить разминку?
3. Анализ техники выполнения упражнений с подвесными системами. Перечислите основные ошибки при выполнении упражнений с подвесными упражнениями. Каким образом можно изменять нагрузку? Какие базовые упражнения существуют?
4. Тренировка кора: почему мышцы кора важны и как они связаны с возрастными изменениями в костной ткани позвоночного столба. Перечислите основные мышечные группы участвующие в поддержании тела в вертикальном положении. Какие дополнительные упражнения для кора вы порекомендуете? Почему важно развивать глубокие стабилизаторы?
5. Использование нестандартного инвентаря в группе. Перечислите инвентарь, о котором вам рассказывали на занятиях? Каковы сильные и слабые стороны каждого из перечисленных. Сформулируйте цель тренировки. Какие упражнения подойдут для развития силы и выносливости? Составьте одну интервальную или функциональную тренировку включающую различный инвентарь.
6. Баскетбол. Перечислите основные правила. Представьте, что вы организуете игру, группа неоднородная: часть студентов не знает правил, другая — играет профессионально. Как организовать формат, чтобы все были включены? Как распределить роли и объяснить судейство?
7. Индивидуализация в функциональной тренировке. На занятии студент жалуется на боль в запястье при отжиманиях. Какие упражнения предложите в качестве замены, если ему нужно развить силу мышц груди и кора? Как адаптировать нагрузку, не снижая интенсивности?
8. В функциональной тренировке задействованы 6 станций. Какие параметры (время, количество кругов, интенсивность) вы установите для группы средней подготовки? Как контролировать усталость?

Формат: устный ответ в ходе индивидуального собеседования с преподавателем (во время семинара/практики).

Критерии оценки: корректность и глубина анализа (0–7 баллов). Применение практических знаний и опыта (0–2 балла). Логика, структура, терминологическая точность (0–1 балл).

#### Модуль 9. Этап проекта: реализация в полевых условиях / Задания к письменному отчёту (КР5)

1. Подбор снаряжения для однодневного похода на ООПТ. Группа студентов собирается в поход протяжённостью 8 км по пересечённой местности в осенний период. Что обязательно должно входить в индивидуальный комплект каждого участника? Какие критерии нужно учесть при выборе одежды, обуви, питания?
2. Поведение в нестандартной ситуации. Во время похода один из участников подвернулся ногу и не может продолжать маршрут. Какие действия необходимо предпринять? Как организовать укрытие и временную помощь? Какие принципы командной безопасности необходимо соблюдать?
3. Анализ маршрута и прогноз рисков. Предложен маршрут: высотный перепад 750 м, возможен туман, ухудшение погодных условий. Какие потенциальные риски вы видите? Как адаптировать маршрут под группу средней физической подготовки? Какие погодные приложения можно использовать заранее?
4. Перечислите основные правила поведения на особо охраняемых природных территориях (ООПТ). Как соблюдение этих правил влияет на сохранение экосистем?

5. Опишите структуру базового набора первой помощи в полевых условиях. Какие средства необходимы при работе в малых группах в автономном походе?
6. Какие принципы лежат в основе организации полевого лагеря? Назовите три ключевых фактора, обеспечивающих безопасность, удобство и соблюдение природоохранных норм.
7. Перечислите основные принципы выбора туристического снаряжения для однодневного похода. На что следует обращать внимание при подборе экипировки? Раскройте суть послойного подхода к одежде («слоёвка»): какие функции выполняют базовый, утепляющий и внешний слой?

Формат: письменная работа, выполняемая индивидуально в аудитории в рамках контрольного занятия.

Критерии оценки:

- Решение ситуационных задач: корректность анализа, обоснованность предложений (0–5 баллов).
  - Ответы на теоретические вопросы: полнота, точность, использование научной терминологии (0–4 балла).
  - Общая структура, логика изложения, соблюдение академического стиля (0–1 балл).
- Максимум: 10 баллов.

#### Модуль 11. Этап проекта: самооценка и подготовка выводов / Вопросы для самоанализа (КР6)

1. Проанализируйте изменения состава тела, произошедшие у вас в процессе прохождения курса, используя данные биоимпедансного анализа, проведённого в 1 и 6 семестрах. Как интерпретировать такие изменения? Что они могут сказать о вашем тренировочном процессе? Какие факторы могли повлиять на эти показатели?
2. Вам поручено спланировать поход протяжённостью 6 км для группы людей среднего и пожилого возраста. Какие ограничения и потребности нужно учесть? Какие участки маршрута потенциально исключить? Какие меры по безопасности особенно важны?
3. Назовите три типа упражнений, рекомендованных для сохранения мышечной массы и координации у пожилых. Объясните, почему они эффективны. Какие тесты можно провести, чтобы отслеживать результат?
4. Какие изменения в когнитивной функции могут происходить при регулярной двигательной активности у людей разного возраста? Какие виды упражнений наиболее полезны для мозга? Что об этом говорит современная наука?
5. Студент отмечает улучшение сна, повышение работоспособности в каждодневной деятельности, снижение тревожности за последние 6 месяцев. Как можно объяснить эти изменения с физиологической и поведенческой точек зрения? Какие механизмы могли быть задействованы?
6. Какие тесты помогают выявить риск падений, снижение силы или координации? Как их корректно провести и интерпретировать в контексте долгосрочного здоровья?
7. Какие упражнения рекомендованы для профилактики саркопении? Почему именно они эффективны.
8. Какие привычки способствуют активному долголетию? Какие из них сформировались у вас за время курса?

Формат: устный ответ в ходе индивидуального собеседования с преподавателем (во время семинара/практики).

Критерии оценки: корректность и глубина анализа (0–7 баллов). Применение практических знаний и опыта (0–2 балла). Логика, структура, терминологическая точность (0–1 балл).

## **7.2. Оценочные материалы для организации промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация в рамках дисциплины проводится дважды — по завершении 4-го и 6-го семестров. Она осуществляется в форме представления и анализа ключевых этапов индивидуального проекта, реализуемого студентом на протяжении курса.

### **1-я аттестация (по завершении 4 семестра)**

Форма: защита индивидуального тренировочного плана, составленного на основе предварительной диагностики.

Оценочные материалы:

пояснительная записка с индивидуальным планом физической активности;  
анализ антропометрических и функциональных показателей;  
обоснование целей, методов и ожидаемых результатов;  
ответы на уточняющие вопросы преподавателя.

### **2-я аттестация (по завершении 6 семестра)**

Форма: итоговая защита индивидуального проекта.

Оценочные материалы:

итоговая презентация с визуализацией динамики;  
письменный отчёт (пояснительная записка);  
самооценка прогресса и самоанализ;  
документы, подтверждающие выполнение: дневники, скриншоты из трекеров, графики;  
устные ответы по содержанию проекта.

Оценка выставляется по 10-балльной шкале с учётом критериев полноты, обоснованности, применимости знаний и уровня самостоятельности.

## **7.3. Методические рекомендации**

Обучение по дисциплине реализуется в проектно-ориентированном формате, сочетающем аудиторные занятия (лекции и практические занятия) и самостоятельную работу студентов. Основу дисциплины составляет выполнение индивидуального или группового проекта, этапы которого соответствуют логике модулей.

Студентам рекомендуется с самого начала ознакомиться с рабочей программой дисциплины, целями и задачами проекта, а также с материалами по методике оценки функционального состояния, планированию физической активности и формам самоконтроля.

Практические занятия направлены на освоение методов диагностики, планирования, анализа и адаптации двигательной активности в различных условиях (в помещении, на природе, в игровых форматах). Каждое занятие логически связано с этапом проекта и сопровождается разработкой письменных или устных заданий, которые фиксируют прогресс студента.

Самостоятельная работа включает:

- ведение дневников и сбор индивидуальных данных (трекинг, наблюдения);
- подготовку пояснительных записок и презентаций;
- анализ научных и методических материалов по теме проекта;
- выполнение заданий преподавателя.

Дополнительно рекомендуется организовывать регулярные консультации, обеспечивать поэтапную обратную связь, использовать электронные ресурсы и системы для сопровождения проекта. Особое внимание следует уделять формированию у студентов навыков критического анализа, самооценки и презентации результатов работы.