

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Е. В. САЗОНОВА
врио ректора

Сертификат: 00f1233eba3405dd3da37c46e08d7ca920
Основание: УТВЕРЖДАЮ
Дата утверждения: 21 июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

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

Наименование ОПОП: Корреспондент и ведущий телевизионных программ

Направление подготовки: 42.03.04 Телевидение

Форма обучения: очная

Факультет: медиатехнологий

Кафедра: физического воспитания

Общая трудоемкость дисциплины составляет 246 астроном. час. / 0 зач.ед.

в том числе: контактная работа: 246 час.

самостоятельная работа: 0 час.

| | |
|---|-----------------------|
| Вид(ы) текущего контроля | Семестр (курс) |
| выполнение контрольных нормативов | 1,2,3,4,5,6 |
| подготовка доклада (в форме слайд-презентации) | 1,2,3,4,5,6 |
| Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты | Семестр (курс) |
| зачет | 1,2,3,4,5,6 |

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена:

— в соответствии с требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования — Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.04 Телевидение (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 526)

— на основании учебного плана и карты компетенций основной профессиональной образовательной программы «Корреспондент и ведущий телевизионных программ» по направлению подготовки 42.03.04 Телевидение

Составитель(и):

Састамойнен Т.В., профессор кафедры , докт.пед.наук

Рецензент(ы):

Дорохов С.И., профессор, докт.пед.наук

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания

Рабочая программа дисциплины одобрена Советом факультета медиатехнологий

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

П.П. Иванцов

Начальник УМУ

С.Л. Филипенкова

УКАЗАННАЯ ЛИТЕРАТУРА ИМЕЕТСЯ В НАЛИЧИИ В БИБЛИОТЕКЕ ИНСТИТУТА ИЛИ ЭБС

Заведующий библиотекой Н.Н. Никитина

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель(и) 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Показать социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Познакомить с биологическими, психолого-педагогическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни.
3. Развить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформировать установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
4. Внести вклад в систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
5. Способствовать приобретению личного опыта в повышении двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
6. Заложить основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
7. Развить навыки здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.

1.2. Место и роль дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина основывается на знаниях и умениях, приобретенных в ходе изучения предшествующих дисциплин/прохождения практик и взаимосвязана с параллельно изучаемыми дисциплинами:

нет предшествующих дисциплин

Освоение дисциплины необходимо как предшествующее для дисциплин и/или практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Универсальные компетенции

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

УК-7.1 — Применяет различные методы и средства сохранения и укрепления здоровья, с учетом физиологических особенностей своего организма.

Знает: здоровье сберегающие технологии

Умеет: подбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей своего организма

Владеет: основными средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, с учетом физиологических особенностей своего организма

УК-7.2 — Планирует свое рабочее время и время отдыха с учетом оптимального сочетания физической и умственной активности.

Знает: основные физиологические особенности организма человека и принципы укрепления его здоровья

Умеет: планировать свой режим дня в соответствии с учетом оптимального сочетания физической и умственной активности

Владеет: методологией рационального распределения физической и умственной нагрузок.

УК-7.3 — Соблюдает принципы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знает: здоровье сберегающих технологий

Умеет: применять основные принципы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Владеет: навыком выполнения физкультурных упражнений для соблюдения здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА, ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В КОМПЕТЕНТНОСТНОМ ФОРМАТЕ

2.1. Структура и трудоемкость учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 246 астроном. час. / 0 зач.ед.

в том числе: контактная работа: 246 час.

самостоятельная работа: 0 час.

| Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты | Семестр (курс) |
|--|----------------|
| зачет | 1,2,3,4,5,6 |

Распределение трудоемкости по периодам обучения:

| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Итого |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Лекции | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Практические | 48 | 48 | 48 | 48 | 30 | 24 | 246 |
| Самостоятельная работа во время сессии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | 48 | 48 | 48 | 48 | 30 | 24 | 246 |

2.2. Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Элективные дисциплины: "Волейбол", Баскетбол", "Бадминтон", "Настольный теннис", "Дартс"

Тема 1. 1. Общая физическая подготовка

Развитие и совершенствование основных физических способностей:

Силовых: подтягивания; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа 1 мин; приседания 1 мин.

Скоростных: семенящий бег; старты на дистанцию 5-10 м; челночный бег 10 x 10 м; прыжки на скакалке с максимальной скоростью.

Координационных: повороты на месте: влево, вправо, приставными шагами, прыжками на двух и одной ноге, на 90, 180, 360 градусов направо и налево;

Выносливость: бег 1000 м; прыжки на скакалке 5 мин; круговая тренировка (приседания, пресс, отжимания, подтягивания).

Гибкость: наклоны и повороты головы: вперед-назад, вправо-влево; круговые движения кистями: вовнутрь, наружу; круговые движения прямыми руками: вперед, назад; круговые движения тазом: по часовой стрелке, против часовой стрелки; наклоны вперед, назад; повороты туловища налево, направо.

Тема 1. 2. Техническая подготовка

Начальное разучивание техники: создать общее представление о базовых двигательных действиях спортивной игры, сформировать установку на овладение ими; изучить главный механизм движения (основа техники); своевременно предупреждать и устранять грубые ошибки.

Тема 1. 3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка включает:

Развитие и совершенствование физической подготовленности, необходимых навыков и умений, характерных для избранного вида спорта.

Развитие дополнительных навыков для успешного технического и тактического совершенствования. Избирательное развитие отдельных мышц и мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении специальных упражнений.

Тема 1. 4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя:

изучение общих положений тактики избранного вида спорта; приемов судейства и положения о соревнованиях; изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и конкретных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями; формирование индивидуального стиля ведения.

Тема 1. 5. Общая тактическая подготовка, общая техническая подготовка

Изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; Освещение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; Общая тактическая подготовка, направленная на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха спортивных соревнований в избранном виде спорта; Специальная тактическая подготовка на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления на соревнованиях.

Тема 1. 6. Совершенствование спортивного мастерства

Совершенствование спортивного мастерства предусматривает:

совершенствование техники (расширение арсенала технических средств; совершенствование удачно примененных технических приемов; устранение технических недочетов).

Совершенствование тактики (овладение наибольшим количеством вариантов тактических приемов с учетом своих технических и физических возможностей; изучение тактических приемов для борьбы с различными по стилю соперниками; разработка избранных вариантов техники).

В предсоревновательной тренировке и в турнире смоделировать технику и тактику предстоящих противников.

Совершенствование физических качеств (специальная выносливость; скоростно-силовых качеств; специальная ловкость; совершенствование волевой подготовки).

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Наименование раздела, (отдельной темы) | Лекции | Лекции с использованием ДОТ | Лабораторные работы | Практические занятия | Практические с использованием ДОТ | Индивидуальные занятия | Итого |
|----------|---|----------|-----------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------------|------------------------|------------|
| 1 | Элективные дисциплины: "Волейбол", Баскетбол", "Бадминтон", "Настольный теннис", "Дартс" | 0 | 0 | 0 | 246 | 0 | 0 | 246 |
| 1.1 | Общая физическая подготовка | 0 | 0 | 0 | 48 | 0 | 0 | 48 |
| 1.2 | Техническая подготовка | 0 | 0 | 0 | 48 | 0 | 0 | 48 |
| 1.3 | Специальная физическая подготовка | 0 | 0 | 0 | 48 | 0 | 0 | 48 |
| 1.4 | Тактическая подготовка | 0 | 0 | 0 | 48 | 0 | 0 | 48 |
| 1.5 | Общая тактическая подготовка, общая техническая подготовка | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 30 |
| 1.6 | Совершенствование спортивного мастерства | 0 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 24 |
| | ВСЕГО | 0 | 0 | 0 | 246 | 0 | 0 | 246 |

4. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Лабораторные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в соответствии с учебным планом не предусмотрены.

5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (СЕМИНАРЫ)

| № п/п | Тематика практических занятий (семинаров) | Трудоемкость (час.) |
|-------|--|---------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 48 |
| 2 | Техническая подготовка | 48 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 48 |
| 4 | Тактическая подготовка | 48 |
| 5 | Общая тактическая подготовка, общая техническая подготовка | 30 |
| 6 | Совершенствование спортивного мастерства | 24 |

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации с использованием балльно-рейтинговой системы.

Оценочные средства в полном объеме представлены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Предусмотрены следующие формы и процедуры текущего контроля и промежуточной аттестации:

| Вид(ы) текущего контроля | Семестр (курс) |
|---|-----------------------|
| выполнение контрольных нормативов | 1,2,3,4,5,6 |
| подготовка доклада (в форме слайд-презентации) | 1,2,3,4,5,6 |
| Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты | Семестр (курс) |
| зачет | 1,2,3,4,5,6 |

6.1. Оценочные средства для входного контроля (при наличии)

Входной контроль отсутствует.

6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Выполнение доклада (в форме слайд-презентации)

Примерные темы докладов:

1 Семестр

1. История развития и зарождение отечественного волейбола;
2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом;
3. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке по волейболу;
4. Характеристика техники игры в волейбол;
5. Характеристика тактики игры в волейбол.

2 Семестр

1. Краткая характеристика участия отечественных волейболистов в международных соревнованиях (с 2005 по 2016 г.г.);
2. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период;
3. Всесторонняя физическая подготовка как необходимое условие успешного освоения техники волейбола в начальном периоде обучения;
4. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства волейболистов;
5. Значение физической подготовки в связи с особенностями современной игры в волейбол.

3 Семестр

1. Методы и средства, применяемые в физической подготовке волейболистов;
2. Место и значение волейбола в системе физического воспитания;
3. Методика проведения занятий по волейболу в группах с нарушением опорно-двигательного аппарата;
4. Организация и проведение соревнований по волейболу;
5. Оборудование мест для проведения соревнований по волейболу.

4 Семестр

1. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;

2. Планирование соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях. Подготовка соревнований руководящей организацией;
3. Работа судейской коллегии, проводящей соревнования по волейболу. Оценка и учет результатов соревнований;
4. Специальная физическая подготовка волейболистов: методы, средства. Виды контрольных тестов;
5. Тактика защиты в волейболе: индивидуальные, групповые, командные действия.

5 Семестр

1. Роль тактики в развитии игры волейбол и повышении спортивного мастерства игроков;
2. Современное состояние игры в волейбол и очередные задачи по ее развитию;
3. Характеристика методов, применяемых в исследованиях по технике, тактике игры в волейбол и физической подготовке;
4. Эволюция правил волейбола. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил;
5. Тактика нападения в волейболе: индивидуальные, групповые, командные действия.

6 Семестр

1. Характеристика основных физических качеств волейболиста;
2. Цель и задачи тактической подготовки в волейболе. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки;
3. Виды волейбола и их характеристика;
4. Техника безопасности в волейболе;
5. Общие правила игры в волейбол.

6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Выполнение четырех контрольных нормативов, максимум 30 баллов.

-Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.

-Подтягивания

-Челночный бег 10х10 метров

-Прыжок в длину с места

6.4. Балльно-рейтинговая система

Оценка успеваемости с применением балльно-рейтинговой системы заключается в накоплении обучающимися баллов за активное, своевременное и качественное участие в определенных видах учебной деятельности и выполнение учебных заданий в ходе освоения дисциплины.

| Конкретные виды оцениваемой деятельности | Количество баллов за 1 факт (точку) контроля | Количество фактов (точек) контроля | Баллы (максимум) |
|--|--|------------------------------------|------------------|
| Семестр 1 | | | |
| Обязательная аудиторная работа | | | |
| Выполнение контрольных нормативов | 16 | 4 | 64 |
| Обязательная самостоятельная работа | | | |
| Подготовка доклада (в форме слайд-презентации) | 6 | 1 | 6 |
| ИТОГО в рамках текущего контроля | 70 баллов | | |
| ИТОГО в рамках промежуточной аттестации | 30 баллов | | |
| ВСЕГО по дисциплине за семестр | 100 баллов | | |
| Семестр 2 | | | |
| Обязательная аудиторная работа | | | |
| Выполнение контрольных нормативов | 16 | 4 | 64 |
| Обязательная самостоятельная работа | | | |
| Подготовка доклада (в форме слайд-презентации) | 6 | 1 | 6 |
| ИТОГО в рамках текущего контроля | 70 баллов | | |
| ИТОГО в рамках промежуточной аттестации | 30 баллов | | |
| ВСЕГО по дисциплине за семестр | 100 баллов | | |
| Семестр 3 | | | |
| Обязательная аудиторная работа | | | |
| Выполнение контрольных нормативов | 16 | 4 | 64 |
| Обязательная самостоятельная работа | | | |
| Подготовка доклада (в форме слайд-презентации) | 6 | 1 | 6 |
| ИТОГО в рамках текущего контроля | 70 баллов | | |
| ИТОГО в рамках промежуточной аттестации | 30 баллов | | |
| ВСЕГО по дисциплине за семестр | 100 баллов | | |
| Семестр 4 | | | |
| Обязательная аудиторная работа | | | |
| Выполнение контрольных нормативов | 16 | 4 | 64 |
| Обязательная самостоятельная работа | | | |
| Подготовка доклада (в форме слайд-презентации) | 6 | 1 | 6 |

| | | | |
|--|------------|---|----|
| ИТОГО в рамках текущего контроля | 70 баллов | | |
| ИТОГО в рамках промежуточной аттестации | 30 баллов | | |
| ВСЕГО по дисциплине за семестр | 100 баллов | | |
| Семестр 5 | | | |
| Обязательная аудиторная работа | | | |
| Выполнение контрольных нормативов | 16 | 4 | 64 |
| Обязательная самостоятельная работа | | | |
| Подготовка доклада (в форме слайд-презентации) | 6 | 1 | 6 |
| ИТОГО в рамках текущего контроля | 70 баллов | | |
| ИТОГО в рамках промежуточной аттестации | 30 баллов | | |
| ВСЕГО по дисциплине за семестр | 100 баллов | | |
| Семестр 6 | | | |
| Обязательная аудиторная работа | | | |
| Выполнение контрольных нормативов | 16 | 4 | 64 |
| Обязательная самостоятельная работа | | | |
| Подготовка доклада (в форме слайд-презентации) | 6 | 1 | 6 |
| ИТОГО в рамках текущего контроля | 70 баллов | | |
| ИТОГО в рамках промежуточной аттестации | 30 баллов | | |
| ВСЕГО по дисциплине за семестр | 100 баллов | | |

Итоговая оценка по дисциплине выставляется на основе накопленных баллов в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с таблицей:

Система оценивания результатов обучения по дисциплине

| Шкала по БРС | Отметка о зачете | Оценка за экзамен, зачет с оценкой |
|--------------|------------------|------------------------------------|
| 85 – 100 | зачтено | отлично |
| 70 – 84 | | хорошо |
| 56 – 69 | | удовлетворительно |
| 0 – 55 | не зачтено | неудовлетворительно |

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

7.1. Литература

1. Пономарева, А. В. Организация самостоятельной работы студентов на занятиях по физической культуре [Текст] : учебное пособие / А. В. Пономарева, А. В. Шаманин, А. Г. Медведев. - СПб. : Изд-во СПбГУКиТ, 2013. - 61 с.
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>
2. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов: рекомендовано Мин.образования / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стереотип. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 444 с. режим доступа: <https://www.gukit.ru/lib/catalog>
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : учебное пособие для вузов: рекомендовано методсоветом по направлению / Ю. И. Гришина. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 249 с. Режим доступа: <https://www.gukit.ru/lib/catalog>
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>
4. Сомкин, А. А. Физическая культура. Гибкость. Ее значение и развитие в спорте и оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / А. А. Сомкин, С. А. Константинов, О. В. Демиденко. - Санкт-Петербург : Арт-Экспресс, 2015. - 152 с. : ил. - ISBN 978-5-4391-0183-2. - Текст : непосредственный.
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>

7.2. Интернет-ресурсы

1. Теоретические основы физической культуры [Текст]: курс лекций - Режим доступа: search.rsl.ru/ru/record/01004943411
2. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов - Режим доступа: www.centrmag.ru/catalog/product/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury_uchebnik_dlya_vuzov/
3. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико -методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) - Режим доступа: bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf

7.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Использование лицензионного программного обеспечения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не предусмотрено.

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный каталог библиотеки СПбГИКиТ. <https://www.gukit.ru/lib/catalog>

7.5. Материально-техническое обеспечение

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|--|---|
| Учебная аудитория | Рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером и мультимедийным проектором. Рабочие места обучающихся. Доска (интерактивная доска) и/или экран. |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся | Рабочие места обучающихся оборудованные компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду института. |
| Спортивный зал | Специализированная мебель, спортивный инвентарь: шведская стенка, стол для настольного тенниса, спортивные тренажеры, комплект гантелей, шахматы, шашки, дартс. |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Прохождение курса предусматривает активную индивидуальную работу студентов по изучению различных физических упражнений и подготовку к выполнению контрольных нормативов по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту».

При подготовке к практическому зачёту по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» ещё раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачёта, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

На практическом занятии задайте преподавателю дополнительные вопросы в аспекте проблем, вызвавших у Вас затруднение. При подготовке к практическому зачёту проверьте свои знания относительно техники выполнения физических упражнений, сосредоточьтесь на выполнении каждого задания и проявляйте волевые усилия.