



Оздоровительная физическая культура

рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой	Экономики, управления и финансов
Учебный план	38.03.04 ГМУ 2022 очно-заочная 38.03.04 Государственное и муниципальное управление Направленность (профиль) «Региональное управление»
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очно-заочная
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
аудиторные занятия	96	
самостоятельная работа	232	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр («Курс», «Семестр на курсе»)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
	УП	РП																
Неделя	18		18		17		17		17		17		14		19,3			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП														
Практические	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	96	96
Итого ауд.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	96	96
Контактная работа	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	96	96
Сам. работа	6	6	34	34	20	20	20	20	24	24	52	52	6	6	70	70	232	232
Итого	18	18	46	46	32	32	32	32	36	36	64	64	18	18	82	82	328	328

Рецензент(ы):

кандидат экономических наук, заведующий кафедрой экономики Мурманского филиала РАНХиГС А.В. Немькин
Заведующий сектором правовой, кадровой и организационной работы Министерства финансов Мурманской области Н.Т. Сьтюгина

Рабочая программа дисциплины

Оздоровительная физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1016)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры Экономики, управления и финансов

Протокол от «11» апреля 2022 г., протокол № 4

Срок действия программы: 2022-2027 уч.г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.01.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК 7.1 Знать:

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, виды физических упражнений;
- основы здоровьесбережения;
- способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

Уровень 1	слабо знает - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, виды физических упражнений; -основы здоровьесбережения;
Уровень 2	знает с незначительными ошибками - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, виды физических упражнений; -основы здоровьесбережения;
Уровень 3	знает с требуемой степенью полноты и точности - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, виды физических упражнений; -основы здоровьесбережения;

УК 7.2 Уметь:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

Уровень 1	умеет слабо применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
Уровень 2	умеет с незначительными ошибками применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
Уровень 3	умеет с требуемой степенью полноты и точности применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;

УК 7.3 Владеть:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Владеть:

Уровень 1	слабо владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
Уровень 2	владеет с небольшими затруднениями способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
Уровень 3	свободно владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, виды физических упражнений
3.1.2	основы здоровьесбережения
3.2	Уметь:
3.2.1	применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
3.3	Владеть:
3.3.1	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов и тем /вид	Семе	Час	Компете	Инт	Примечание
-----	----------------------------------	------	-----	---------	-----	------------

заня- ти я	занятия/	стр / Курс	ов	нции	ера кт.	
	Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Специальные упражнения легкоатлета /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– инструктаж по технике безопасности; – обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование); – обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование); – обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полета, приземление);
1.2	Специальные упражнения легкоатлета /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– совершенствование техники бега на короткие дистанции; – совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; – совершенствование техники прыжков в длину; – кроссовая подготовка.
1.3	Зачёт /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	Промежуточная аттестация
	Раздел 2. Волейбол					
2.1	Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике. /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– инструктаж по технике безопасности; – обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений; – обучение и совершенствование подач; – обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении; – обучение тактическим приемам игры; – обучение технике блокирования мяча – совершенствование техники и тактики игры.
2.2	Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике /Ср/	2	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи; – совершенствование техники подач и нападающего удара; – совершенствование техники в двухсторонней игре; – совершенствование техники игры в защите и нападении; – совершенствование техники и тактики игры.
2.3	Зачёт /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	Промежуточная аттестация
	Раздел 3. Лыжная подготовка					
3.1	Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника» /Пр/	3	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– инструктаж по технике безопасности; – обучение строевым приемам перестроения; – обучение и совершенствование техники лыжных ходов – обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов – обучение и совершенствование техники поворотов в движении и торможений.
3.2	Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника» /Ср/	3	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– совершенствование техники попеременного двушажного хода – совершенствование техники одновременного одношажного хода; – совершенствование техники поворотов в движении и торможений
3.3	Зачёт /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	
	Раздел 4. Гимнастика					
4.1	Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма /Пр/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– инструктаж по технике безопасности; – обучение двигательным действиям. – упражнения в равновесии. – упражнения с мячом, обручем и скакалкой. – упражнения для развития ловкости и гибкости.
4.2	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– упражнения в равновесии. – упражнения с мячом, обручем и скакалкой. – упражнения для развития ловкости и гибкости.

	навыками /Ср/					
4.3	Зачёт /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	Промежуточная аттестация
Раздел 5. Легкая атлетика						
5.1	Совершенствование физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП. /Пр/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– совершенствование техники бега на короткие дистанции; – совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; – совершенствование техники прыжков в длину; – кроссовая подготовка; – подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП
5.2	Совершенствование физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП. /Ср/	5	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– совершенствование техники бега на короткие дистанции; – совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; – совершенствование техники прыжков в длину; – подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП
5.3	Зачёт /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	Промежуточная аттестация
Раздел 6. Волейбол						
6.1	Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил /Пр/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– инструктаж по технике безопасности; – обучение и совершенствование подач; – обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении; – обучение тактическим приёмам игры; – совершенствование техники в двухсторонней игре.
6.2	Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил /Ср/	6	52	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– совершенствование подач; – совершенствование техники игры в защите и нападении; – совершенствование техники игры в защите и нападении; – совершенствование техники и тактики игры.
6.3	Зачёт /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	Промежуточная аттестация
Раздел 7. Лыжная подготовка						
7.1	Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости /Пр/	7	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– инструктаж по технике безопасности; – обучение и совершенствование техники лыжных ходов – совершенствование техники спусков и подъёмов – совершенствование техники поворотов в движении и торможений. – совершенствование техники попеременного двушажного хода – совершенствование техники одновременного одношажного хода; – совершенствование техники поворотов в движении и торможений
7.2	Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости /Ср/	7	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– совершенствование техники попеременного двушажного хода – совершенствование техники одновременного одношажного хода; – совершенствование техники поворотов в движении и торможений
7.3	Зачёт /Пр/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	Промежуточная аттестация
Раздел 8. Гимнастика						
8.1	Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма /Пр/	8	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– инструктаж по технике безопасности; – упражнения в равновесии. – упражнения с мячом, обручем и скакалкой. – упражнения для развития ловкости и гибкости.
8.2	Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма /Ср/	8	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	– упражнения в равновесии. – упражнения с мячом, обручем и скакалкой. – упражнения для развития ловкости и гибкости.
8.3	Зачёт /Пр/	8	2	УК-7.1	0	Промежуточная аттестация

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**5.1. Контрольные вопросы и задания****Вопросы для текущего контроля***I семестр*

1. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лёгкой атлетикой с различными группами населения.
2. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Управление физкультурным и спортивным движением в России (государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия).
4. Какие выделяют элементарные формы быстроты, методика развития быстроты.
5. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека.
6. Приоритетные направления Концепции государственной политики РФ в области физической реабилитации и адаптации инвалидов средствами физической культуры.
7. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
8. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
9. Понятия нормы и патологии; категории здоровья. Здоровье человека и проблемы долголетия.
10. Планирование объемов и интенсивности нагрузок по периодам и этапам годичного цикла на примере вида спорта легкая атлетика.
11. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.
12. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
13. История участия советских и российских команд по легкой атлетике в крупнейших международных соревнованиях.
14. Основные нарушения правил во время соревнований по легкой атлетике.
15. Оздоровление воздушной среды и нормализация параметров микроклимата при занятиях легкой атлетикой.
16. Параолимпийские игры.
17. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
18. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
19. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
20. Содержание принципа доступности и индивидуализации, методические пути реализации его в легкой атлетике.
21. Возникновение и развитие легкой атлетики в России и мире.
22. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
23. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов на примере вида спорта легкая атлетика.
24. Физическая культура и здоровый образ жизни.
25. Классификация техники легкой атлетики (принципиальная схема с конкретным примером).
26. Структура и содержание годичного цикла подготовки высококвалифицированных спортсменов.
27. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
28. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
29. Методика развития физических качеств в лёгкой атлетике.
30. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Виды воздействия физической деятельности.

II семестр

1. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей человека.
2. В чем состоят особенности организации и проведения закаляющих процедур в летнее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
3. Планирование объемов и интенсивности нагрузок по периодам и этапам годичного цикла.
4. Пульсометрия - метод определения интенсивности нагрузок в волейболе, зоны интенсивности.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Классификация техники передвижений в защите и нападении, тенденции развития техники передвижений на примере вида спорта волейбол.
7. Инновационные виды занятий физическими упражнениями на примере вида спорта волейбол.
8. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
9. Социальная политика в отношении лиц с ограниченными возможностями, как важнейший показатель уровня развития и прогрессивности общества в целом.
10. Цели и задачи физической культуры на примере вида спорта волейбол.
11. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
12. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
13. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
14. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности) на примере вида спорта волейбол.
15. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
16. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.

17. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
18. Особенности современной техники волейбола и ее значение в повышении спортивного мастерства волейболистов.
19. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
20. Тактические действия. Характеристика индивидуальных и групповых действий в волейболе.
21. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
22. Оздоровление воздушной среды и нормализация параметров микроклимата при занятиях волейболом.
23. Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая характеристика на примере вида спорта волейбол.
24. Народные и национальные виды спорта в физкультурной деятельности (общий обзор с краткой характеристикой).
25. Воспитание физических качеств при занятии волейболом.
26. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
27. Методика развития гибкости
28. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
29. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта занятий по волейболу.
30. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.

III семестр

1. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
2. Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.
3. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
4. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
5. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
6. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.
7. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
8. Средства и методы спортивной тренировки на примере лыжного спорта.
9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
10. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.
11. Критерии оценки результативности занятий физическими упражнениями.
12. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
13. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения на примере лыжного спорта.
14. Основные понятия здоровья человека. Здоровье и благополучие человека.
15. Социальная политика в отношении лиц с ограниченными возможностями, как важнейший показатель уровня развития и прогрессивности общества в целом.
16. История Олимпийских игр и их значение.
17. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
18. Средства и методы спортивной тренировки на примере лыжного спорта.
19. Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая характеристика.
20. Лыжи как двигательный потенциал в жизни студенческой молодежи.
21. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.
22. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
23. Основы теории и методики воспитания физических качеств на примере лыжного спорта.
24. Средства восстановления работоспособности после занятий спортом.
25. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
26. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
27. Возникновение и развитие лыжного спорта в России и мире.
28. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в зимнее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
29. Классификация лыж. Выбор лыж. Способы установки креплений на лыжах.
30. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.

IV семестр

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
2. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность на примере вида спорта гимнастика.
3. Основы сбалансированного питания при занятиях гимнастикой.
4. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
5. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультурминутки.
6. Компоненты здоровья. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.
7. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта на примере вида спорта гимнастика.
8. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.

9. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека.
10. Приоритетные направления Концепции государственной политики РФ в области физической реабилитации и адаптации инвалидов средствами физической культуры.
11. История выдающихся гимнастов России на Олимпийских играх.
12. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей человека.
13. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.
14. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.
15. Задачи, средства и методы подготовки в современной гимнастике в различные возрастные периоды.
16. Планирование объемов и интенсивности нагрузок по периодам и этапам годового цикла.
17. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
18. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в весеннее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом). Использование факторов окружающей природной среды для закаливания.
19. Гимнастика. Организация соревнований.
20. Методика развития гибкости.
21. Современные системы физических упражнений прикладной направленности на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.
22. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).
23. Задачи, средства и методы подготовки в современной гимнастике в различные возрастные периоды.
24. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
25. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
26. Виды гимнастики, используемые для занятий с людьми старшего и пожилого возраста.
27. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Методика развития гибкости
29. Какое воздействие оказывает на организм длительное пребывание в сидячей позе?
30. Перечислите этапы обучения гимнастическим упражнениям и основные задачи каждого этапа.

V семестр

1. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости на примере вида спорта легкая атлетика.
2. Микроклимат помещений на занятиях по легкой атлетике.
3. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении легкоатлетических упражнений?
4. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, не включенных в студенческую спартакиаду на примере вида спорта легкая атлетика.
5. Формирование двигательных умений и навыков на примере вида спорта легкая атлетика.
6. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
7. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
9. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости на примере вида спорта легкая атлетика.
10. История возникновения и развития вида спорта легкая атлетика.
11. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развить?
12. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
13. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.
14. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия на примере вида спорта легкая атлетика.
15. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.
16. Опишите технику прыжка в длину и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
16. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?
17. Опишите технику выполнения бега на длинную дистанцию и последовательность обучения технике этого действия.
18. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
19. Опишите технику выполнения бега на короткие дистанции и последовательность обучения технике этого действия.
20. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателям оно оценивается?
21. Опишите технику выполнения прыжка в длину с разбега и последовательность обучения технике этого действия.
22. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
23. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?
24. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями
25. (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой) на примере вида спорта легкая атлетика.
26. Инновационные виды занятий физическими упражнениями на примере вида спорта легкая атлетика.

27. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите подвижную игру на примере вида спорта легкая атлетика.
28. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
29. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований на примере вида спорта легкая атлетика.
30. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.

VI семестр

1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
2. Формирование двигательных умений и навыков.
3. История Олимпийских игр и их значение.
4. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
5. Инновационные виды занятий физическими упражнениями на примере вида спорта волейбол.
6. Открытые и закрытые повреждения при занятиях волейболом. Первая помощь.
7. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
8. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
9. Формирование двигательных умений и навыков на примере вида спорта волейбол.
10. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями на примере вида спорта волейбол.
11. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
12. Основы теории и методики воспитания физических качеств на примере вида спорта волейбол.
13. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
14. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
15. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
16. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
17. Оздоровление воздушной среды и нормализация параметров микроклимата на занятиях по волейболу.
18. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
19. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя) на примере вида спорта волейбол.
20. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
21. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
22. Современное состояние волейбола в России.
23. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
24. Олимпийские чемпионы Мурманской области.
25. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи на примере вида спорта волейбол.
26. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
27. Открытые и закрытые повреждения при занятиях волейболом. Первая помощь.
28. Волейбольные упражнения, влияющие на развитие физических способностей школьника (быстроты, скоростно – силовых качеств, силовой и скоростной выносливости).
29. Славный путь отечественного волейбола (достижения советских и российских волейболистов).
30. Волейбол как двигательный потенциал в жизни студенческой молодежи.

VII семестр

1. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
2. Микроклимат помещений на занятиях по футболу.
3. Специальная физическая подготовка спортсмена на примере вида спорта футбол.
4. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
5. Физическая рекреация как составная часть физической культуры.
6. Открытые и закрытые повреждения на занятиях на примере вида спорта футбол. Первая помощь.
7. Футбол: азбука футбола.
8. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
9. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
10. История возникновения и развития вида спорта футбол.
11. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств на примере вида спорта футбол.
12. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
13. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?
14. Основные нарушения правил во время игры в футбол.
15. Физическая рекреация как составная часть физической культуры.
16. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в серу досуга. Виды воздействия физической рекреационной деятельности.
17. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.
18. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
19. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий.
20. Продемонстрируйте жесты судьи по футболу.
21. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
22. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями

(требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой) на примере вида спорта футбол.

23. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
24. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.
25. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?
26. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.
27. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развить? Составьте комплекс упражнений на примере вида спорта футбол.
28. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закалывающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.
29. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
30. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

VIII семестр

1. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
2. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества
3. Основы сбалансированного питания при занятиях гимнастикой.
4. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
5. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультурминутки.
6. Компоненты здоровья. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.
7. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта на примере вида спорта гимнастика.
8. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.
9. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека.
10. Приоритетные направления Концепции государственной политики РФ в области физической реабилитации и адаптации инвалидов средствами физической культуры.
11. История выдающихся гимнастов России на Олимпийских играх.
12. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей человека.
13. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.
14. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.
15. Задачи, средства и методы подготовки в современной гимнастике в различные возрастные периоды.
16. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Виды воздействия физической рекреационной деятельности.
17. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.
18. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
19. Гимнастика. Организация соревнований.
20. Методика развития гибкости.
21. Современные системы физических упражнений прикладной направленности на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.
22. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).
23. Задачи, средства и методы подготовки в современной гимнастике в различные возрастные периоды.
24. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
25. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
26. Виды гимнастики, используемые для занятий с людьми старшего и пожилого возраста.
27. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Методика развития гибкости
29. Какое воздействие оказывает на организм длительное пребывание в сидячей позе?
30. Перечислите этапы обучения гимнастическим упражнениям и основные задачи каждого этапа.

Перечень нормативов для промежуточной аттестации (контрольные упражнения зачтено /не зачтено)

Девушки

1. Челночный бег 3x10 (с) менее 9,0 более 9,0
2. Поднятие из вися на низкой перекладине 90см (количество раз) более 10 более 10
3. Стигание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) более 10 более 10
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) более 8 менее 8
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) более 170 Менее 170
6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) более 32 Менее 32

Юноши

1. Челночный бег 3x10 (с) менее 8,0 более 8,0
2. Поднятие из вися на низкой перекладине 90см (количество раз) более 10 более 10
3. Стигание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) более 28 более 28
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) более 6 менее 6
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) более 210 Менее 210
6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) более 33 Менее 33

5.2. Фонд оценочных средств

Задания для самостоятельной практической работы

I семестр

1. Средства и методы спортивной тренировки.
2. Закономерности спортивной тренировки:
 - направленность к высшим достижениям;
 - единство общей и специальной физической подготовки;
 - непрерывность тренировочного процесса.
3. Закономерности спортивной тренировки:
 - постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований;
 - волнообразное изменение тренировочных нагрузок;
 - цикличность тренировочного процесса.
4. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила, быстрота.
7. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость, ловкость, гибкость
9. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
10. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата

II семестр

1. Студенческий спорт в России.
2. Влияние вредных привычек на физическое состояние человека.
3. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
4. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
5. Энергетический баланс. Роль физических упражнений в регулировании энергозатрат человека.
6. Строение и функции дыхательной системы. Влияние регулярных занятий спортом на состояние дыхательной системы.
7. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
8. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.
9. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
10. Цель и задачи производственной физической культуры.

III семестр

1. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
2. Легкая атлетика и ее воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
3. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
4. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
5. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
6. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
7. Адаптация легкоатлетов к выполнению специфических статических нагрузок.
8. Основы спортивной тренировки волейболиста.
9. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
10. Формирование двигательных умений и навыков.

IV семестр

1. Круговая тренировка в домашних условиях.
2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
3. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
4. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
5. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.
7. Олимпийские игры древности.
8. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
9. Общие принципы оказания первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях.
10. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

V семестр

1. Президенты международной федерации легкой атлетики (IAAF).
2. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
3. Современное состояние легкой атлетики в России.
4. Основы организации занятий по легкой атлетике.
5. Олимпийские чемпионы Мурманской области.
6. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

7. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
8. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
9. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
10. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.

VI семестр

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Цель и задачи физического воспитания студентов.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
5. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья человека.
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.
7. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
8. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
9. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
10. Естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

VII семестр

1. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
2. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
3. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
4. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
5. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
6. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
9. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
10. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.

VIII семестр

1. Формирование двигательных умений и навыков.
2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
3. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
4. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
5. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.
7. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
8. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
9. Общие принципы оказания первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях.
10. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

5.3. Перечень видов оценочных средств

1. Вопросы для текущего контроля
2. Перечень нормативов для промежуточной аттестации
3. Задания для самостоятельной практической работы

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
ЛП.1	Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебник	Москва : КноРус, 2021	https://book.ru/book/938653
ЛП.2	Андрющенко О.Н., Швецов А.В., Аверясова Ю.О.,	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры : учебное пособие	Москва : КноРус, 2021	https://book.ru/book/941848

	Линник Р.В.			
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Аверьясов В.В.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Теоретический раздел плавание. : учебное пособие	Москва : КноРус, 2021	https://book.ru/book/941857
Л2.2	Матвеев А.Е., Низамединова З.Х., Полишкене Й.	Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов : монография	Москва : Русайнс, 2020	https://book.ru/book/939705

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Программное обеспечение WinSL 8.1 RUS OLP NL AcdmcLegalization, 4HR-00399
6.3.1.2	Программное обеспечение WinPro 8.1 RUS OLP NL Acdmc, FQC-08171
6.3.1.3	Программное обеспечение Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition, 79P-04728
6.3.1.4.	AdobeAcrobatReader (свободно распространяемая)
6.3.1.5.	MozillaFirefox (свободно распространяемая)

6.3.2 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Комитет Государственной Думы Российской Федерации по охране здоровья : [сайт]. – URL: http://komitet2.km.duma.gov.ru
6.3.2.2	Министерство спорта Российской Федерации : [сайт]. – URL: https://www.minsport.gov.ru
6.3.2.3	Олимпийский комитет России : [сайт]. – URL: http://www.olympic.ru
6.3.2.4	Спортивная Россия : открытая платформа : [сайт]. – URL: http://www.infosport.ru
6.3.2.5	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : [сайт]. – URL: http://lib.sportedu.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1	Спортивный зал: набор тренажеров, спортивное оборудование.
7.2	Уличные спортивные сооружения.
7.3	Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, практических занятий укомплектованы специализированной мебелью, оснащены видеопроеционным оборудованием для презентаций (демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор), оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.
7.4	Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации укомплектованы специализированной мебелью, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
7.5	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.
7.6	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» изучается на очно-заочной форме обучения со 1 по 8 семестр.

В процессе изучения дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины, содержащей перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, вопросы и нормативы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».
2. Ознакомиться с заданиями для самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать практические (семинарские) занятия.
4. При выполнении самостоятельной работы следует:
 - использовать методические указания для обучающихся;
 - изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, электронные ресурсы;
 - ответить на вопросы самоконтроля.
5. Для получения зачета быть готовым сдать блок нормативов для девушек / юношей.