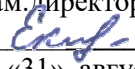


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования  
«Сочинский государственный университет» в г. Анапе Краснодарского края

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УРиКО  
 Екимова В.В.  
«31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала СГУ в г. Анапе  
 Леонова Е.В.  
«31» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.12.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.**  
**Спортивные и подвижные игры**

Шифр и направление подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Квалификация (степень выпускника) бакалавр

Профиль подготовки бакалавра «Государственная и муниципальная служба»

Обучения заочная

Выпускающая кафедра Управления, экономики и социально- гуманитарных дисциплин

Кафедра-разработчик рабочей программы Управления, экономики и социально- гуманитарных дисциплин

курс	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	РГР	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
<b>ЗФО</b>								
1	328	6			318		+	Зачет (4)
<b>Итого:</b>	328	6			318		+	Зачет (4)

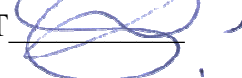
Анапа 2020 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата)» (приказ Минобрнауки РФ от 10.12.2014 г. № 1567)

Рабочую программу составил:

Шаленко А.Н., старший преподаватель кафедры УЭиСГД 

Рецензент:

Быструшки С.К. д.б.н., профессор кафедры СКСиТ 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**

на заседании кафедры управления, экономики и социально-гуманитарных дисциплин

Протокол №1 от « 31 » 08 2020 г.

и.о. заведующий кафедрой  /Пятибратова О.А./  
/подпись/ /Ф.И.О./

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления подготовки 38.03.01 «Экономика»

Протокол № 1 от « 30 » 09 2020 г.

Председатель УМСН  Мусийчук С.В.

Структура рабочей программы соответствует предъявленным требованиям

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1.	Тематический план дисциплины	6
4.2.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
4.3.	Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.	10
5.	УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5.1.	Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины	11
5.2.	Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	11
5.3.	Образовательные технологии	11
5.4.	Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
5.4.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
	Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» относится к дисциплинам по выбору блока Б1.В.ДВ.

В таблице приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование определенных компетенций:

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
<b>Общекультурные компетенции</b>			
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нет, так как дисциплина изучается на первом курсе	Физическая культура Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Код компетенции и по ФГОС ВО	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	владеть
<b>Общекультурные компетенции</b>				
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для	Основы физической культуры и здорового образа жизни; - технику выполнения физических упражнений,	применять средства и методы физической культуры для сохранения	Системой практических умений и навыков, Обеспечивающих сохранение

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	предусмотренных программой	укрепления здоровья;- творчески использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования личности	укрепления здоровья ; - способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
--	--	----------------------------	--	---

## 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Тематический план дисциплины

#### Количество часов

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
	<b>1 курс</b>						
1.	Легкая атлетика	4	4			150	152
2.	Спортивные игры	2	2			150	152
3.	Контрольная работа					20	20
4.	Зачет						4
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			<b>318</b>	<b>328</b>

#### 4.1.2 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Объем часов	Тема/Краткое содержание занятия	Формируемые Компетенции (коды)	Ссылка на литературу
1.	Легкая атлетика	4	История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за	ОК-8	1-6

			<p>кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.</p>		
2.	Спортивные игры	2	<p>Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.  Характеристика спортивных игр, их классификация.  Основные направления в развитии спорта. Структура соревновательной деятельности в спортивных играх.  Управление соревновательной деятельностью в спортивных играх.  Факторы эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх.  Компоненты построения и проведения соревнований в спортивных играх.  Способы проведения соревнований в спортивных играх. Цель, задачи, содержание тренировки в спортивных играх.  Средства спортивной тренировки в спортивных играх.  Методы спортивной тренировки в спортивных играх.  Принципы спортивной тренировки в спортивных играх.  Характеристика, задачи, принципы обучения в спортивных играх.  Двигательные умения и навыки в процессе обучения.</p>	ОК-8	1-6

			Структура обучения двигательным умениям и навыкам в спортивных играх. Системный характер подготовки спортсменов в спортивных играх. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Структура системы подготовки в спортивных играх. Цель, модельные характеристики и нормативы.		
	Итого:	6		ОК-8	1-6

#### 4.1.2. Практические занятия УП не предусмотрены

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Объем часов	Тема дисциплины/Краткое содержание занятия	Формируемые Компетенции (коды)	Ссылка на литературу
1.	Легкая атлетика	154	самостоятельное изучение темы лекции, поиск и изучение научных публикаций и электронных источников информации для письменных работ и их написание	ОК-8	1-6
2.	Спортивные игры	154	самостоятельное изучение темы лекции, поиск и изучение научных публикаций и электронных источников информации для письменных работ и их написание, построение структурно-логических схем	ОК-8	1-6
3.	Контрольная работа	18	Подготовка контрольной работы	ОК-8	1-6
4.	Итого	318			

#### 4.1.4. Интерактивные формы занятий

Занятия в интерактивной форме учебным планом не предусмотрены.

### 4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 4.2.1. Основная литература

1.Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ - Электрон. текстовые данные.- Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.- 44 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>

2.Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.- Электрон. текстовые данные.- М.: Московский гуманитарный университет, 2011.- 161 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>



3. И. С. Барчуков «Физическая культура».- Москва: «ЮНИТИ» , 2009г

#### 4.2.2. Дополнительная литература

4. В.И. Ильин «Физическая культура».- Москва: «Гардарики», 2007г.

5. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.- 296 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9868>.

6. В.А. Епифанова «Лечебная физическая культура».- Москва: «Медицина», 2008г

#### 4.2.3 Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы:

1. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

6. Основы физической культуры в вузе. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

7. Электронные учебники по физической культуре: <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html>

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам филиала. Филиал СГУ в городе Анапе обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства РФ об интеллектуальной собственности и международных договоров РФ в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

В частности, обеспечивается доступ к следующим электронно-библиотечным системам и базам данных:

1) ЭБС «Znanium.com» (Научно-исследовательский центр «ИНФРА-М» - [www.znanium.com](http://www.znanium.com), (доступ осуществляется с любого компьютера, в том числе домашнего и прочего устройства (планшета, смартфона), из любой точки, где есть выход в Интернет. Вход в электронно-библиотечную систему осуществляется с паролем. Данная электронно-библиотечная система представляет собой специализированный электронный ресурс, по которому предоставлена возможность работы с каталогом изданий и полной электронной версией книг, выпущенных издательствами Группы компаний «ИНФРА-М»);

2) ЭБС «IPR-books» - <http://www.iprbookshop.ru>

#### 4.3. Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущая аттестация по дисциплине проводится в форме написания контрольной работы для студентов заочной формы обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- тестовые задания;
- тематику контрольных работ для студентов заочной формы обучения; вопросы к зачету;
- вопросы к зачету

#### Вопросы к зачету

1. История возникновения и развития подвижных игр.
2. Характеристика понятий в подвижных играх: содержание игры, форма игры, методические особенности игры.
3. Классификация подвижных игр.
4. Игры, как одно из средств обретения психологической готовности к соревнованиям и восстановления организма после тренировок и соревнований.
- 5.
6. Методика организации и проведения подвижных игр.
7. Определение понятий «спортивные» и «подвижные» игры. Отличие подвижных игр от спортивных игр.
8. Основные физические качества человека.
9. Методы воспитания качества силы.
10. Методы воспитания качества быстроты.
11. Методы воспитания качества ловкости.
12. Методы воспитания качества выносливости.
13. Методы воспитания качества гибкости.
14. Зоны мощности физических упражнений.
15. Зоны интенсивности физических упражнений.
16. Место подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания.
17. Значение подвижных игр в системе спортивной подготовки.
18. Подвижные игры как средство диагностики спортивных способностей, отбора в спорте.
19. Некомандные, переходные и командные подвижные игры. Характеристика, примеры.
20. Эстафеты: определение, классификация, примеры.
21. Особенности использования подвижных игр в тренировке по различным видам подготовки: физической, технической, тактической, интегральной.

## **5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины**

Комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины составляют:

1. Регулярные посещения практических занятий.
2. Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.
3. Рекомендации по изучению учебно-методических материалов.
1. Разъяснения по поводу выполнения домашних заданий, написания контрольной работы.
2. Рекомендации по подготовке к зачёту.

### **5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование знаний, умений и навыков, познавательной деятельности и обеспечивает интерес к практическим занятиям. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, плана работы;

- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- комплект индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем контрольных работ со списком рекомендуемой литературы, образцов дневника самоконтроля о выполнении СРС и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

### **5.3. Образовательные технологии**

При реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» применяются образовательные технологии классифицируемые: по видам учебной работы:

- лекция (ЗФО) - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления;
- самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

Проведение всех видов занятий (лекционные, практические, лабораторные и т.д.) при преподавании дисциплин, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **5.4. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Студенты (ОФО), имеющие ограниченные возможности здоровья, и инвалиды, в начале учебного года приносят справки КЭК о состоянии здоровья и рекомендациями о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется.

Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

По окончании семестра студент пишет контрольную работу, связанную с характером отклонений в состоянии здоровья, отвечает на вопросы преподавателя.

### 5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<b>Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</b>
Аудитория 201 для проведения занятий лекционного типа	Аудитория 201 укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, учебно-наглядными материалами (стенд, презентации по дисциплине, видеофильмы), техническими средствами обучения: ноутбук «AserExtensa», проектор «RoverLight», интерактивная доска «Intrwrite», телевизор «Samsung», аудиосистема «Topdevice».	Microsoft Windows Vista Business – бессрочные лицензии №42588538, №43777173. Microsoft Office Professional Plus 2007 – бессрочные лицензии №42588538, №43777173, №46514573. Kaspersky Endpoint Security обновляемая License № 1752-161123-114254-703-627 от 23.11.2016 г. «GTCOCalcompInterwrite» бессрочная лицензия коробочной версии. WinDVD и PowerDVD бессрочная лицензия коробочная версия.
Спортзал МАУДО ДЮСШ № 10 МО г-к Анапа, Россия, Краснодарский край, г. Анапа, ул. Омелькова, д.30. Стадион:	Спортзал; - учебно – оздоровительный комплекс спорткомплекс; -тренажерный зал; - спортивная летняя площадка; -комплекты для игровых видов спорта и ЛФК; -полное оснащение спортивным инвентарем и оборудованием	Договор № 09 от 15.11.2016
Аудитории для самостоятельной работы (читальный зал, 210)	Читальный зал укомплектован специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, помещение оснащено: ноутбуки «Lenovo», телевизор «Daewoo» видеомagnитофон «Funai», аудиомagnитофон «Sony».	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level

		(бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-171214-090802-713-596 от 14.12.2017 г. (срок действия – до 28.12.2018 г.).
	Аудитория 210 укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, помещение технически оснащено: персональными компьютерами (Pentium Dual-Core E5700, DDR2-2 ГБ, диск 500 ГБ, монитор «Samsung 943»), проектор «Benq MP635», проекционный экран, принтеры («Canon 810», «HP1100»), сканер «Epson 1670», телевизор «Horizont», ноутбук «Acer», DVD «Samsung», видеомagneтофон «Panasonic», аудиомagneтофон «Sharp».	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Microsoft Visio Standard 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-171214-090802-713-596 от 14.12.2017 г. (срок действия – до 28.12.2018 г.).

#### **Дистанционная поддержка дисциплины.**

Для передачи раздаточного материала к практическим занятиям, домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, BigBlueButton, Moodle, Прометей, WhatsApp.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры»**

Шифр и направление подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Квалификация (степень выпускника) бакалавр

Профиль подготовки бакалавра «Государственная и муниципальная служба»

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы**  
**Б1.В.ДВ.12.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.**  
**Спортивные и подвижные игры**

**Заочная**

Составитель аннотации – Шаленко А.Н., старший преподаватель кафедры УЭиСГД

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ/час)</b>	9/328
<b>Цель изучения дисциплины</b>	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
<b>Содержание дисциплины</b>	Легкая атлетика Спортивные игры Контрольная работа
<b>Формируемые компетенции</b>	ОК 8
<b>Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины</b>	Нет, так как дисциплина изучается на первом курсе
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины</b>	<i>знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья <i>уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих <i>владеть навыками:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности
<b>Образовательные технологии</b>	Лекции. Самостоятельная работа. Консультации
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>	Текущая аттестация: контрольная работа, вопросы к зачету
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет