МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ

УТВЕРЖДАЮ
Директор

ГЛОБИН АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ
Подписано цифровой подписью: ГЛОБИН АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ
Дата: 2026.03.31 10:17:49 +03'00'

А.Н.Глобин

«_31_»__марта_ 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины Б1.В.ДВ.03.03 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура»

Направление подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

Профиль «Автомобили и автомобильное хозяйство»

Факультет «Инженерно-технологический»

Кафедра «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»

Форма обучения очная, заочная

Квалификация выпускника – бакалавр

Зерноград 2026

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «7» августа 2020 г. Приказ № 916.

2. Учебный план профиля «Автомобили и автомобильное хозяйство» (год начала подготовки 2026) одобрен Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ.

Протокол № 6 от « 12 » февраля 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Б1.В.ДВ.03.03 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура» одобрена на заседании кафедры «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»
Протокол № 7 от « 26 » марта 2026 г.

Заведующей кафедрой
к.т.н., доцент С.М.Пятикопов

Рабочая программа учебной дисциплины Б1.В.ДВ.03.03 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура» рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии по направлениям подготовки 23.03.03 и 23.04.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», инженерно-технологического факультета

Протокол № 5 от « 27 » марта 2026.

Председатель методической комиссии
к.т.н., доцент В.Н.Щиров

Разработчики:

к.т.н., доцент С.М. Пятикопов
к.п.н., доцент каф. ФКСиТБ Н.В. Надёжина
ст. преподаватель С.А. Ковалева
ст. преподаватель Н.Н. Яковенко
ст. преподаватель Н.Н. Кравченко

Содержание

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ 4
1.1. Цели освоения учебной дисциплины 4
1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО 4
1.3Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций 5
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 6
2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 6
2.2. Содержание учебной дисциплины 8
2.2.1.. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля 13
2.2.2. Лабораторный практикум 15
2.2.3. Семинарские занятия 15
2.3. Самостоятельная работа студента 16
3.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 17
4.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 18
4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств 18
4.2. Примерные темы курсовых проектов/работ 19
4.3. Примерные темы рефератов 19
4.4. Вопросы к зачёту 20
4.5. Тесты текущего и промежуточного контроля 22
5.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 26
5.1. Основная литература 26
5.2. Дополнительная литература 26
5.3. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы 28
5.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса. 28
5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся 31
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 32
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 34
Приложение 1 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
Приложение 2 Лист переутверждения рабочей программы дисциплины

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1.Цели освоения учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда.

.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура» относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы и является дисциплиной по выбору обучающихся в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту (объем часов, которых является обязательным для освоения).

Её изучение базируется на освоении студентами учебных предметов курса общеобразовательной школы «Физическая культура».

Освоение данной дисциплины необходимо для поддержания должного уровня физической подготовленности студента, что повышает его работоспособность в учебной деятельности.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций

Изучение дисциплины направлено на формирование универсальных компетенций необходимых для решения задач профессиональной деятельностии обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	
		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые знания, умения и навыки
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Уметь: реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов физической культуры и спорта. Владеть: основами рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности. Знать: особенности оздоровительной и лечебной физической культуры. Уметь: организовать и провести оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности. Владеть: способами направленных на улучшение адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности.
		УК – 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
Очная форма обучения

Вид работы		Всего часов/ зач. единиц	Семестры					
			№1	№2	№3	№4	№5	№6
Аудиторные занятия (всего)		**200**	**32**	**36**	**32**	**36**	**32**	**32**
В том числе:								
Практические занятия (ПЗ)		**200**	**32**	**36**	**32**	**36**	**32**	**32**
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		**128**	**27**	**13**	**29**	**13**	**29**	**17**
В том числе:								
Самостоятельная организация рациональной двигательной активности		**128**	**27**	**13**	**29**	**13**	**29**	**17**
Вид промежуточной аттестации: Зачет (З)			**-**	**З**	**-**	**З**	**-**	**З**
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	**328**	**59**	**49**	**61**	**49**	**61**	**49**
	зач. единиц	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**

Заочная форма обучения

Вид работы		Всего часов/ зач. единиц	Семестры	
			№3	№4
Аудиторные занятия (всего)		**4**	**2**	**2**
В том числе:				
Лекции (Л)		4	2	2
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		**320**	**158**	**162**
В том числе:				
Подготовка рефератов		20	10	10
Изучение конспекта лекций, литературных источников		72	36	36
Изучение интернет-ресурсов		72	36	36
Самостоятельная организация рациональной двигательной активности		156	76	80
Самостоятельная работа в период промежуточной аттестации		**4**	**-**	**4**
Вид промежуточной аттестации Зачёт (З)		**3**	-	3
ИТОГО: **Общая трудоемкость**	**часов**	**328**	**160**	**168**
	зач. единиц			

2.2. Содержание учебной дисциплины

Содержание разделов учебной дисциплины

Заочная форма обучения

Сем	Наименование раздела	Содержание раздела в дидактических единицах	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	4
3-4	Модуль 1. Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической культуры Раздел 1.1 Теория специальной оздоровительной физической культуры Раздел 1.2 Методические основы при занятиях специальной оздоровительной физической культурой	Раздел 1.1 Теория специальной оздоровительной физической культуры Средства, формы, методы, принципы оздоровительной физической культуры. Особенности занятий физическим упражнениями с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья. Раздел 1.2 Методические основы при занятиях специальной оздоровительной физической культурой Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности. Техника безопасности и профилактика травматизма при самостоятельных оздоровительных занятиях. Способы наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценка текущее состояние организма и определение воздействия на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб. Индивидуальные режимы физической нагрузки, контроль её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. Расширение и углубление знаний о применении непротивопоказанных средств физической культуры для формирования здорового, физически активного образа жизни с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.	УК – 7.1. УК – 7.2.

3-4	Модуль 2. Учебно-тренировочный Раздел 2.1 Организация процесса занятий специальной оздоровительной физической культурой	Раздел 2.1 Организация процесса занятий специальной оздоровительной физической культурой. Организация самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Выбор физических упражнений и регулирование физических нагрузок для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планирование содержания этих занятий, включение их в режим рабочего дня.	УК – 7.1. УК – 7.2.
3-4	Модуль 2. Учебно-тренировочный Раздел 2.2 Практическое выполнение упражнений специальной оздоровительной физической культуры	Раздел 2.2 Практическое выполнение упражнений специальной оздоровительной физической культуры Выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим трудовой деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Использование изученных способов наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.	УК – 7.1. УК – 7.2.

2.2.1. Разделы (модули) учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля
Очная форма обучения

№ сем.	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая СРС (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6
1	Модуль1. Общая физическая подготовка	16	20	36	Тестирование уровня физической и технической подготовленности.
	Модуль 2. Оздоровительная физическая культура с элементами гандбола	16	7	23	
	Итого в семестре	32	27	59	
2	Модуль 3.Оздоровительная – корригирующая гимнастика	18	3	21	Тестирование изменения уровня физической и технической подготовленности.
	Модуль1. Общая физическая подготовка	18	10	28	
	Промежуточная аттестация	-	-	-	Зачет
	Итого в семестре	36	13	49	
3	Модуль1. Общая физическая подготовка	16	20	36	Тестирование уровня физической и технической подготовленности.
	Модуль 4. Оздоровительная физическая культура с элементами баскетбола.	16	9	25	
	Итого в семестре	32	29	61	
4	Модуль 3.Оздоровительная – корригирующая гимнастика	18	3	21	Тестирование изменения уровня физической и технической подготовленности.
	Модуль1. Общая физическая подготовка	18	10	28	.

№ сем.	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая СРС (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		ПЗ	СРС	всего	
	Промежуточная аттестация	-	-	-	Зачет
	Итого в семестре	36	13	49	
5	Модуль1. Общая физическая подготовка	16	20	36	Тестирование уровня физической и технической подготовленности. .
	Модуль 5. Оздоровительная физическая культура с элементами волейбола.	16	9	25	
	Итого в семестре	32	29	61	
6	Модуль 3.Оздоровительная – корригирующая гимнастика.	16	7	23	Тестирование изменения уровня физической и технической подготовленности.
	Модуль1. Общая физическая подготовка	16	10	26	
	Промежуточная аттестация	-	-	-	Зачет
	Итого в семестре	32	17	49	
	ИТОГО:	200	128	328	

Заочная форма обучения

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		Л	СРС	всего	
3	Модуль 1. Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической культуры	1	30	31	-
	Модуль 2. Учебно-тренировочный	1	128	129	
	Итого в семестре	2	158	160	-
4	Модуль 1. Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической культуры	1	30	31	Защита реферата Устный вопрос, собеседование
	Модуль 2. Учебно-тренировочный	1	132	133	
	Промежуточная аттестация	-	4	4	Зачет
	Итого в семестре	2	166	168	-
	ИТОГО:	4	324	328	

2.2.2. Лабораторный практикум (не предусмотрен)

2.2.3. Семинарские занятия (не предусмотрены)

2.3. Самостоятельная работа студента
Очная форма обучения

Виды СРС

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2		
1	Модуль1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	20
	Модуль 2. Оздоровительная физическая культура с элементами гандбола	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	7
	Итого в семестре		27
2	Модуль 3.Оздоровительная – корригирующая гимнастика	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	3
	Модуль1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	10
	Итого в семестре		13
3	Модуль1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	20
	Модуль 4. Оздоровительная физическая культура с элементами баскетбола.	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	9
	Итого в семестре		29
4	Модуль 3.Оздоровительная – корригирующая гимнастика	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	3
	Модуль1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	10
	Итого в семестре		13

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
5	Модуль1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	20
	Модуль 5. Оздоровительная физическая культура с элементами волейбола.	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	9
	Итого в семестре		29
6	Модуль 3.Оздоровительная – корригирующая гимнастика.	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	7
	Модуль1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	10
	Итого в семестре		17

Заочная форма обучения

Виды СРС

№ семестра	Наименование модуля учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
3	Модуль 1. Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической культуры	Подготовка рефератов	10
		Изучение конспекта лекций, литературных источников	10
		Изучение интернет-ресурсов	10
	Модуль 2. Учебно-тренировочный	Самостоятельная организация и выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений специальной оздоровительной физической культуры	76
		Изучение конспекта лекций, литературных источников	26
		Изучение интернет-ресурсов	26
ИТОГО часов в семестре:			**158**
4	Модуль 1. Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической	Подготовка рефератов	10
		Изучение конспекта лекций, литературных источников	10
		Изучение интернет-ресурсов	10

№ семестра	Наименование модуля учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
	культуры		
	Модуль 2. Учебно-тренировочный	Самостоятельная организация и выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений специальной оздоровительной физической культуры	80
		Изучение конспекта лекций, литературных источников	26
		Изучение интернет-ресурсов	26
ИТОГО часов в семестре:			**162**

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Очная форма обучения

№ сем.	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые)
1, 2, 3, 4, 5, 6	Практические занятия № 10-12	Здоровьесберегающие, кейс-стади (ситуации-упражнения), работа в группах, интерактивный тренинг	Групповые

Занятия в интерактивной форме в объеме: Практические занятия –36 часов.

Заочная форма обучения

№ сем.	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Особенности Проведения занятий
3	Лекция №1	Мультимедийная лекция с элементами анимации	Групповые

Занятия в интерактивной форме в объеме: Лекции –2 часа.

В исключительных случаях применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии (ЭО и ДОТ), включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Реализация программы дисциплины с использованием ЭО и ДОТ осуществляется по усмотрению ведущего преподавателя с учетом технических возможностей обучающихся с использованием программных средств, обеспечивающих применение элементов ЭО и ДОТ в Институте, путем синхронного и асинхронного взаимодействия, к которым могут относиться:

- электронная информационно-образовательная среда Института;
- групповая голосовая конференция в мессенджерах (Яндекс.Мессенджер, VK Teams);
- групповой чат в мессенджерах Яндекс.Мессенджер, социальной сети ВКонтакте;
- онлайн видеоконференция в Яндекс.Телемост;
- видеозаписи лекций педагогических работников Института, размещённые на различных видеохостингах (например, на каналах преподавателей) и/или облачных хранилищах (например, Яндекс.Диск).

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

Очная форма обучения

№ сем.	Виды контроля и аттестации (ВК, Тат, ПрАт)	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства	
				Форма	К-во заданий
1	ВК-1	УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль.1. Общая физическая подготовка.	Тестирование уровня исходной физической подготовленности.	7
	Тат-1	УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль 2.Оздоровительная физическая культура с элементами гандбола	Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	5
2	Тат-2	УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль 3. Оздоровительно-корригирующая гимнастика	Тестирование уровня специальной физической подготовки.	4
	ТАт-3	УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль 1. Общая физическая подготовка.	Тестирование изменения уровня физической подготовленности	7
	ПрАт-1	Зачет	-	Тестирование изменения уровня физической подготовленности и уровня специальной физической и технической подготовки.	11
3	ВК-2	УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль.1. Общая физическая подготовка.	Тестирование уровня исходной физической подготовленности.	7
	Тат-4	УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль 4.Оздоровительная физическая культура с элементами баскетбола	Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	5
4	Тат-5	УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль 3. Оздоровительно-корригирующая гимнастика	Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	4
	Тат-6	УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль 1. Общая физическая подготовка.	Тестирование изменения уровня физической подготовленности	7
	ПрАт-2	Зачет	-	Тестирование изменения уровня физической подготовленности и уровня специальной физической и технической подготовки.	11

5	ВК-3	УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль.1. Общая физическая подготовка.	Тестирование уровня исходной физической подготовленности.	7
	Тат-7	УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль 5. Оздоровительная физическая культура с элементами волейбола	Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	5
6	Тат-8	УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль 3. Оздоровительно-корригирующая гимнастика	Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	4
	Тат-9	УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль 1. Общая физическая подготовка.	Тестирование изменения уровня физической подготовленности	7
	ПрАт-3	Зачет	-	Тестирование изменения уровня физической подготовленности и уровня специальной физической и технической подготовки.	11

** ВК – входной контроль, ТАт – текущая аттестация, ПрАт – промежуточная аттестация*

Заочная форма обучения

№ семестра	Виды контроля и аттестации (ВК, Тат, ПрАт)	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование модуля учебной дисциплины	Оценочные средства	
				Форма	Количество заданий
4	ПрАт	УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль 1. Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической культуры	Защита реферата	15
		УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль 1 Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической культуры	Устный опрос	16
		УК – 7.1.; УК – 7.2.	Модуль 2. Учебно-тренировочный		

** ВК – входной контроль, ТАт – текущая аттестация, ПрАт – промежуточная аттестация*

4.2. Примерные темы курсовых проектов/работ

(не предусмотрены)

4.3. Примерные темы рефератов

1. Общая физическая подготовка как основа организации двигательной активности современного человека.
2. Современные оздоровительные системы силовой направленности, возможности их применения с учётом заболевания.
3. Современные оздоровительные системы аэробной направленности, возможности их применения с учётом заболевания.
4. Спортивные и подвижные игры, возможности их применения с учётом заболевания.
5. Физиологическое обоснование применения утренней гимнастики и правила составления комплексов.
6. Профилактика профессиональных заболеваний
7. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.
8. Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Место оздоровительной физической культуры в системе физического воспитания
9. Способы оценки физического состояния человека.
10. Основы построения оздоровительной тренировки.
11. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом и плоскостопием.
12. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры в целях профилактики заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов кровообращения, нервной системы и зрения.
13. Основные задачи и принципы адаптивной физической культуры.
14. Основные виды двигательной активности для лиц с отклонением в состоянии здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.
15. Физиологические особенности лиц пожилого возраста в связи с применением физических упражнений.

4.4. Вопросы к зачёту

№ вопроса	Вопросы	Коды индикаторов достижения компетенций
1	Средства, формы, методы, принципы оздоровительной физической культуры.	УК-7.2
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7.2
3	Особенности занятий физическим упражнениями с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.	УК-7.2
4	Основы рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности.	УК-7.1, УК-7.2
5	Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.	УК-7.1
6	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	УК-7.2
7	Задачи утренней гигиенической гимнастики.	УК-7.2
8	Физкультурно-оздоровительные занятия для активного отдыха.	УК-7.2
9	Осанка и её влияние на здоровье человека.	УК-7.2

10	Доступные методики оценки функциональной подготовленности	УК-7.1, УК-7.2
11	Безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	УК-7.2
12	Организация самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.	УК-7.1
13	Подбор комплексов физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.	УК-7.1
14	Выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим трудовой деятельности	УК-7.1
15	Выбор естественных силы природы и гигиенических факторов в соответствии с их функциональной направленностью, использование закаливающих процедур.	УК-7.2
16	Дневник самонаблюдения как способ контроля и анализа эффективности занятий	УК-7.2

4.5. Тесты текущего и промежуточного контроля
Очная форма обучения
Контрольные упражнения по разделу программы «Общая физическая подготовка»
ЮНОШИ

№	Упражнения	Баллы									
		1 курс					2 -3 курс				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	6-минутный бег,м	1300	1200	1100	1000	900	1400	1300	12000	1100	1000
2	Бег 3000м	без учета времени					без учета времени				
3	Подтягивание в висе на перекладине	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
4	Прыжок в длину с места	235	215	200	195	180	170	235	215	200	195
5	Челночный бег 3*10	8,0	8,1	8,3	8,5	8,7	7,6	8,0	8,1	8,3	8,5
6.	Бросок мяча из-за головы, из положения сидя (m=2 кг), м	3,30	3,10	2,50	2,30	2,10	3,50	3,30	3,10	2,50	2,30
7.	Наклон вперёд сидя (см)	12	8	5	3	1	12	8	5	3	1

ДЕВУШКИ

№	Упражнения	Баллы									
		1 курс					2-3 курс				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	6-минутный бег,м	1000	900	850	800	750	1100	1000	900	850	800
2	Бег 2000м	без учета времени					без учета времени				
3	Поднимание	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25

	туловища										
4	Прыжок в длину с места	170	160	150	145	140	175	170	160	150	145
5	Челночный бег 3*10	9,0	9,7	10,3	10,5	10,7	8,5	9,0	9,7	10,3	10,5
6.	Бросок мяча из-за головы, из положения сидя (m=2 кг), м	3,00	2,70	2,40	2,20	2,00	3,10	3,00	2,70	2,40	2,20
7.	Наклон вперёд сидя (см)	18	15	10	7	5	18	15	10	7	5

Контрольные упражнения по разделу программы «Оздоровительная физическая культура с элементами гандбол»

ЮНОШИ

№	Упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Челночный бег	Без учета времени				
2	Передачи мяча с отскоком	30	25	20	15	10
3.	Сгибание рук в упоре лежа	30	25	20	15	10
4.	Броски на точность по секторам	6	5	4	3	2
5.	Метание мяча на дальность и точность с 6 попыток от ворот до ворот с попаданием в ворота	5	4	3	2	1

ДЕВУШКИ

№	Упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Челночный бег	Без учета времени				
2	Передачи мяча с отскоком	25	20	25	10	5
3.	Сгибание ног в висе стоя	15	12	10	8	6
4.	Броски на точность по секторам	5	4	3	2	1
5.	Метание мяча на дальность и точность с 6 попыток от ворот до ворот с попаданием в ворота (с отскоком мяча об пол во вратарской зоне)	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения по разделу программы «Оздоровительная физическая культура с элементами баскетбола»

№	Упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1

1	Челночный бег		Без учета времени				
2	20 передач мяча о стенку (левой и правой рукой), стоя на расстоянии 2м.	ю	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0
		д	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0
3.	Выполнение 10 штрафных бросков, кол-во попаданий	д	5	4	3	2	1
		ю	6	5	4	3	2
4.	Обводка области штрафного броска в обе стороны с одним броском в кольцо, сек.	ю	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
		д	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0
5	Броски по 7-ми точкам	ЮиД	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения по разделу программы «Оздоровительная физическая культура с элементами волейбола»

№	Упражнения	пол	Баллы				
			5	4	3	2	1
1	Нижняя передача мяча в парах, без потерь (кол-во раз)	ю	16	12	10	8	6
		д	12	10	8	6	4
2	Верхняя передача мяча в парах, без потерь (кол-во раз)	ю	16	12	10	8	6
		д	12	10	8	6	4
3.	Подача мяча (различными способами с попаданием в площадку из 6 попыток)	д	5	4	3	2	1
4.	Подача мяча (верхняя – прямая) из 6 попыток на точность в зону 1, 5, 6.	ю	5	4	3	2	1
5.	Верхняя передача над собой (стоя в кругу 3 м)	ю	10	15	20	25	30
		д	5	10	15	20	25

Контрольные упражнения по разделу программы «Оздоровительная - корригирующая гимнастика»

№	Упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Комплекс ОРУ с предметом (кол-во упр.)	15	12	10	8	6
2	Комплексы ЛФК с учетом характера заболеваний (кол-во упр.)	18	15	12	10	8

3.	Выполнение комбинации ритмо-темповых и пластических движений (девушки)	Разучить с группой свою	Показ группе разученной ранее	Самостоятельное выполнение	Повтор за ведущим без команд	Повтор за ведущим с командами
4.	Комплекс дыхательных упражнений (кол-во упр.)	13	11	9	7	5
5.	Комплекс упражнений для воспитания силовых способностей (кол-во упр.)	15	12	10	8	6
6.	Комплекс упражнений для тренировки гибкости (кол-во упр.)	15	12	10	8	6
7.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши) (кол-во упр.)	12	10	8	6	4
8.	Комплекс упражнений производственной гимнастики по выбору – для умственной или физической деятельности (кол-во упр.)	13	11	9	7	5

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5. 1. Основная литература

№ п\п	Авторы	Наименование	Год и место издания	Используется при изучении разделов (модулей)	Количество экземпляров	
					В библиотеке	На кафедре
1.	А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина,Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина.	Физическая культура: учебник и практикум для прикладногобакалавриата /	М.: Издательство Юрайт, 2014.. – 424с.	1-5 (1-2)	20	-
2.	Виленский М. Я., Горшков А.Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента.	М.: Кнорус, 2013	1-5(1-2)	20	-
3	Г.М.	Физическая культура	Волгоградск	1-5	-	-

.	Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко	студента: учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/100838	ий ГАУ, 2017. – 304 с.	(1-2)		

5.2. Дополнительная литература

№ п \ п	Авторы	Наименование	Год и место издания	Используется при изучении разделов (модулей)	Количество экземпляров	
					В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7
1	Егорова С.А. , Белова Л.В. , Петрякова В.Г.	Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие.[Электронный ресурс]: учебное пособие / — Электрон.дан.—Режим доступа:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233	Ставрополь: СКФУ, 2014. - 258 с.	1-5(1-2)	-	-
1	2	3	4	5	6	7
2	Алаева Л.С	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: монография. – Электрон.дан. Режим доступа http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271	Омск: СибГУФК , 2017. – 72 с.	1-5(1-2)	-	-
3	Евсеев С.П.	Теория и организация адаптивной физической культуры : [Электронный ресурс] учебник :Электрон.дан. — Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238	Оренбург: ОГУ, 2017.- 125с. Москва : Спорт, 2016. – 616 с.	1-5 (1-2)	-	-
4	Григорьева С. А., Медведева Л. Е.	Совершенствование координационных способностей у студенток специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: монография. – Электрон.дан. Режим доступа:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429346	Кемерово: Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова 2015.- 125с.	1-5 (1-2)	-	-
5	Витун В.Г., Витун.Е.В.	Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие —	Оренбург: ОГУ, 2015.- 103с.	1-5 (1-2)	-	-

		Электрон.дан.— Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101				
6	Минникаева, Н.В.	Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / — Электрон.дан.— Режим доступаhttp://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.	1-5 (1-2)	-	-
7	Бокач В.М	Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Электронный ресурс]:Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284	Йошкар-Ола ПГТУ, 2018	1-5 (1-2)	-	-
8	Пятиков С.М., Надежина Н.В., Алиев Т.Д., Ковалева С.А.,. Кравченко Н.Н., Петелин В.А., Яковенко Н.Н.	Теория и методики занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / – Электрон. дан.– Режим доступа: http://xn--80aqa2d.xn--p1ai/files/9b471816-31f1-4595-86ea-81b80badc76b.pdf	Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020. – 173 с.	1-5(1-2)	-	-
	И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов	Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс]: учебное пособие / – Электрон. дан.– Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862	Москва - Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл.	1-5(1-2)	-	-

5.3. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы

1. Университетская библиотека онлайн. Электронно-библиотечная система – https://biblioclub.ru/
2. Издательство Лань. Электронно-библиотечная система.– https://e.lanbook.com/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – http://elibrary.ru
4. Центральная библиотека образовательных ресурсов Минобрнауки РФ. www.edulib.ru.
5. Электронная информационная образовательная среда института https://ачии.рф/

Информационные справочные системы и базы

1. Библиотека международной спортивной информации http://www.bmsi.ru
2. Сайт Министерства спорта, туризма и Молодёжной политики РФ https://www.minsport.gov.ru/
3. Российский Студенческий Спортивный союз http://www.studsport.ru

Информационные технологии

Электронная информационная образовательная среда института обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы. Предусмотрена возможность взаимодействия студентов и преподавателей посредством технологий по пересылке и получению электронных сообщений.

5.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса

Libre Office

5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

№ п\п	Вид самостоятельной работы	Авторы	Наименование	Год и место издания
1	2	3	4	5
1	Изучение теоретического материала, написание реферата, самостоятельная организация рациональной двигательной активности	А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина.	Физическая культура: учебник и практикум для прикладногобакалавриата	М.: Издательство Юрайт, 2014. – 424 с.
2		Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко	Физическая культура студента: учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/reader/book/100838/#1	Волгоградский ГАУ, 2017. – 304 с.
3		Егорова С.А. , Белова Л.В. , Петрякова В.Г.	Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие.[Электронный ресурс]: учебное пособие / — Электрон.дан.— Режим доступа:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233	Ставрополь: СКФУ, 2014. - 258 с.
4		Алаева Л.С	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: монография. – Электрон.дан. Режим доступа https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483271&sr=1	Омск: СибГУФК, 2017. – 72 с.

5		Глазина Т.А, Кабышева М.И.	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие . — Электрон. дан. — Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=485284	Оренбург: ОГУ, 2017.- 125с.
6		Григорьева С. А., Медведева Л. Е.	Совершенствование координационных способностей у студенток специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: монография. – Электрон.дан. Режим доступа:https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429346	Кемерово: Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова 2015.- 125с.
7		Витун В.Г., Витун.Е.В.	Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие — Электрон.дан.— Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=439101	Оренбург: ОГУ, 2015.- 103с.
8		Минникаева Н.В.	Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / — Электрон.дан.— Режим доступаhttp://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.
9		Бокач В.М	Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Электронный ресурс]:Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284	Йошкар-Ола ПГТУ, 2018
10		Пятикопов С.М., Надежина Н.В., Алиев Т.Д., Ковалева С.А.,. Кравченко Н.Н., Петелин В.А., Яковенко Н.Н.	Теория и методики занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / – Электрон. дан.– Режим доступа: http://xn--80aqa2d.xn--p1ai/files/9b471816-31f1-4595-86ea-81b80badc76b.pdf	Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020. – 173 с.

1 1		И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов	Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп Электронный ресурс]: учебное пособие / – Электрон. дан.– Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862	Москва - Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Спортивный зал № 1 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Ленина, дом № 19а	Сетка волейбольная, ворота гандбольные, щит баскетбольный, лестница гимнастическая, скамейка, гимнастическая, мячи волейбольные, баскетбольные, гандбольные.
Спортивный зал№3 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Ленина, дом № 19а	Скамейка гимнастическая, мат гимнастический, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая, комплект беговых тренажеров.
1-203 Аудитория для лекционных, семинарских, практических занятий и консультаций. Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. им. Ленина, дом №19.	Комплект учебной мебели. Мультимедийное оборудование. Проектор AcerX1110. Экран для проектора. Доска меловая. Посадочных мест 78.
1-216 Аудитория для лекционных, семинарских, практических занятий и консультаций. Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации. 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. им. Ленина, дом №19.	Комплект учебной мебели. Мультимедийное оборудование Проектор Acer. Экран для проектора. Доска меловая Посадочных мест 80.
2-451 Аудитория для лекционных, семинарских, практических занятий и консультаций. Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30	Комплект учебной мебели. Мультимедийное оборудование: проектор мультимедийный U7-132HSF, экран настенный рулонный-1 шт., системный блок Pentium 2.93Ггц 1Gb, 160Gb – 1шт. , в комплекте с монитором- AcerAG1716 -1шт., 11, клавиатура и мышь. Планшет с USB-портом Напольный шкаф TLK-623, Доска меловая. Посадочных мест 108.
2-252 Читальный зал для самостоятельной работы	15 рабочих мест для самостоятельной работы, объединенные в локальную сеть с выходом в сеть Internet.

347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30.	Системный блок Core i3 3,06 Ггц , 2Gb, 250Gb HDD – 5 шт. Системный блок Celeron J3060 1,6 Ггц, 4 Gb, 128 Gb SSD - 10 шт. монитор Phillips 2205– 5 шт, монитор SamsungSyncMaster 923m - 10шт принтер Epson LX-1170 Посадочных мест 114
2-170а Отдел научно-технической и социально-гуманитарной литературы, МБА для самостоятельной работы. 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30.	Посадочных мест 2 для самостоятельной работы, объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet. Системный блок Corei3 540 3,06 Ггц , 2Gb, 250GbHDD – 1шт. Системный блок С2,8Ггц , 512 Mb, 160GbHDD – 1 шт., монитор Samsung 920NW– 1 шт., монитор Phillips 2205– 1 шт., принтер HPLJ 1150 МФУ KyoceraTaskalfa 180
2-170б Электронный читальный зал для самостоятельной работы 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30.	Посадочных мест 10 для самостоятельной работы, объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet. Системный блок С2,8Ггц, 1 GB, 80 GBHDD – 1 шт. Системный блок С2,8Ггц, 512 МБ, 80 GBHDD – 9 шт. Монитор Samsung 920NW – 10 шт. Коммутатор Dlink – 1 шт. Сканер EPSON – 1 шт.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Реализация рабочей программы в спортивных залах повышение уровня физической подготовленности и расширение арсенала двигательных умений и навыков. Освоение правильной техники выполнения легкоатлетических, гимнастических, игровых упражнений. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Изучение правил соревнований, учебные игры и судейство. Регулирование физической нагрузки на занятиях в соответствии с частотой сердечных сокращений, самочувствием, степенью утомляемости. Составление, выполнение и проведение комплексов упражнений из ЛФК, производственной гимнастики. Проведение подготовительных упражнений самостоятельно и в группе.
Лекции	Написание конспекта: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и найти ответ в рекомендуемой литературе.

Реферат	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Самостоятельные занятия	Освоение правильной техники выполнения оздоровительных упражнений. Повышение уровня общей физической подготовленности.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на литературные источники, интернет-ресурсы, конспекты занятий. Для практической части необходимо уметь выполнять контрольные упражнения