

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«20» марта 2024г.

**Рабочая программа дисциплины**

**К.М.03.01 Физическая культура и спорт**

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура и Дополнительное образование  
(спортивная подготовка)**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Год набора **2024**

Новокузнецк 2024

Лист внесения изменений  
в РПД **К.М.03.01 Физическая культура и спорт**

Сведения об утверждении:

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024г.) для ОПОП 2024 года набора на 2024/2025 учебный год по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) «Физическая культура и дополнительное образование».

Одобрена на заседании методической комиссии ФФКЕП (протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании профилирующей кафедры физической культуры и спорта, протокол № 6 от 29.02.2024 г. (зав. кафедрой А.А. Артемьев)

## Оглавление

1. Цель дисциплины .....	4
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки .....	4
Место дисциплины .....	5
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации .....	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины .....	5
3.1 Учебно-тематический план .....	5
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации .....	8
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	9
5.1. Учебная литература .....	9
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины .....	9
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	10
6. Иные сведения и (или) материалы .....	10
6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	10

## 1. Цель дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает совокупность норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): УК-7.

### Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Знает: – роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; – содержание методик определения личного уровня физической подготовленности; – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Умеет: – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – составлять комплексы физических упражнений; – проводить отбор здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеет: – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; – основными методиками определения личного уровня физической подготовленности, а также основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## Место дисциплины

Дисциплина включена в «Здоровьесберегающий модуль» ОПОП ВО, обязательная часть. Дисциплина осваивается на 1 курсе в 1 семестре.

## 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 2 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1 Общая трудоёмкость дисциплины	72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	34
Аудиторная работа (всего):	
в том числе:	
лекции	10
практические занятия, семинары	24
практикумы	
лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы (проекта) /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
творческая работа (эссе)	
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	38
4 Промежуточная аттестация обучающегося	1 семестр – зачет

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 – Учебно-тематический план очной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</b> 1.1. Физическая культура и физическое воспитание. 1.2. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека. 1.3. Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.	12	2	4	10	ПР, ПР-1
2.	<b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни.</b> 2.1. Здоровье человека как ценность. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	12	2	4	10	ПР, ПР-1

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
3.	<b>Раздел 3. Физическая подготовка.</b> 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка. 3.2. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	14	2	6	10	ПР, ПР-1, ИЗ
4.	<b>Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> 4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	18	2	6	10	ПР, ПР-1, ИЗ
5.	<b>Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b> 5.1. Спорт в системе физического воспитания. 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	16	2	4	12	ПР, ПР-1, ИЗ
	Промежуточная аттестация					УО-3
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	

### 3.2. Содержание дисциплины

Таблица 4 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке</b>		
1.1.	Физическая культура и физическое воспитание.	Основные направления физической культуры. Физическая культура в социальном развитии человека. Задачи физического воспитания в вузе. Особенности форм и содержания физического воспитания.
1.2.	Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека.	Физическое развитие. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенство. Психофизическая подготовленность. Способы оптимизации физической работоспособности человек в процессе занятий физической культурой и спортом.
1.3.	Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.	Необходимость психофизической подготовки человека к полноценной профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные физические качества. Факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Средства ППФП студентов.
<b>Основы здорового образа жизни</b>		
2.1.	Здоровье человека как ценность.	Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Способы сохранения и укрепления здоровья. Повышение адаптационных резервов организма. Оздоровительный эффект занятий физической культурой. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
2.2.	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	Сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения. Гипокине-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		зия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в оптимизации и регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
<b>Физическая подготовка</b>		
3.1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	Роль физической подготовки в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык. Физические качества. Спортивная подготовка (тренировка). Зоны и интенсивность физических нагрузок.
3.2.	Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	Значение физической подготовки в профессиональной деятельности. Прикладные психофизические качества. Факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Формы (виды) труда. Условия труда. Характер труда. Классификация профессий. Динамика работоспособности. Подбор физических упражнений для различных профессий.
<b>Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		
4.1.	Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	Планирование самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
4.2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Утомление. Внешние признаки утомления. Функциональная проба. Метод индексов. Метод стандартов. Оценка функционального состояния.
<b>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b>		
5.1.	Спорт в системе физического воспитания.	Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
5.2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Морфологические портреты «идеальных» спортсменов.
<i>Содержание практических занятий</i>		
<b>Основы здорового образа жизни</b>		
1.1.	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студентов.	Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного труда студентов. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы студента. Одномоментная функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба.
<b>Физическая подготовка</b>		
2.1.	Определение зоны интенсивности физической	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка под-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	нагрузки по частоте сердечных сокращений.	держивающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности.
<b>Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		
3.1.	Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.	Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге.
<b>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b>		
4.1.	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i> .		

#### **4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации**

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5 – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80	Лекционные занятия (5 занятий)	2 балла – посещение одного лекционного занятия 3 балла – посещение и конспектирование одного лекционного занятия	10-15
		Тестирование по теоретическому курсу (6 заданий).	За одно задание: 2 балла – до 65% правильных ответов 3 балла – от 66% до 100% правильных ответов	12-18
		Практические занятия (5 занятий)	2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	10-15
		Письменные работы (5 работ)	За одну работу: 1 балл – правильно выполнено до 50% заданий 4 балла – правильно выполнено 51 - 100% заданий	5-20
		Индивидуальное задание (4 задания)	1 балла – правильно выполнено до 50% заданий 3 балла – правильно выполнено 51-100% заданий	4-12
<b>Итого по текущей работе в семестре:</b>				<b>41 – 80</b>

<i>Промежуточная аттестация</i>				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Итоговый тест.	10 баллов – до 60% правильных ответов 20 баллов – от 61% до 100% правильных ответов	10 - 20
<b>Итого по промежуточной аттестации:</b>				<b>10-20</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b>				<b>51-100</b>

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1. Учебная литература

#### *Основная учебная литература:*

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – (Серия : Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-534-00329-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/398758> (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 978-5-534-02483-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/412791> (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

#### *Дополнительная учебная литература:*

1. Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е издание, испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/509590> (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

3. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – 2-е издание. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 252 с. – Текст : непосредственный.

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

1.	<p><b>225</b> Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, столы, стулья.</p> <p><b>Оборудование:</b> стационарное - экран; переносное - ноутбук, проектор.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
----	--	---

	<b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	
2.	<b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.). <b>Оборудование:</b> мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь. <b>Учебно-наглядные пособия.</b>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	<b>106 Помещение</b> для самостоятельной работы, студентов: <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая. <b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт). <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

### 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>
2. Информация о физической культуре в жизни современного человека – <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>
3. Статьи по физической культуре – <http://window.edu.ru/resource/547/58547>
4. История Олимпийских игр современности – URL : <http://www.olympichistory.info/>
5. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>
6. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – <http://www.studsport.ru/>
7. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - <http://www.fisu.net>

### 6. Иные сведения и (или) материалы.

#### 6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 6 – Типовые (примерные) контрольные вопросы и задания

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
<b>Семестр I: зачет</b>		

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
<b>Семестр 1: зачет</b>		
<p><b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке</b></p> <p>1.1. Физическая культура и физическое воспитание.</p> <p>1.2. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека.</p> <p>1.3. Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.</p>	<p>1. Основные направления физической культуры.</p> <p>2. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>3. Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания</p> <p>4. Необходимость психофизической подготовки человека к труду.</p> <p>5. Физическая культура в социальном развитии человека.</p>	<p>Выполнение тестовых заданий. См.: <a href="https://moodle.nbikemsu.ru/course/view.php?id=3446&amp;section=2">https://moodle.nbikemsu.ru/course/view.php?id=3446&amp;section=2</a></p>
<p><b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни</b></p> <p>2.1. Здоровье человека как ценность.</p> <p>2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.</p>	<p>1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.</p> <p>2. Здоровье и физическое благополучие.</p> <p>3. Виды оздоровительной физической культуры</p> <p>4. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия. Провести степ-тест Кэрша, одномоментную функциональную пробу с приседанием, Гарвардский степ-тест, пробу Рюфье-Диксона, ортостатическую пробу.</p>
<p><b>3. Физическая подготовка</b></p> <p>3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов.</p> <p>3.2. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.</p>	<p>1. Особенности развития двигательных качеств.</p> <p>2. Влияние физической тренировки на организм человека.</p> <p>3. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.</p> <p>4. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.</p>	<p>Определить зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения, игровая практика.</p>

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
<b>Семестр 1: зачет</b>		
<p><b>4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p>4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий.</p> <p>4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>1. Гигиена спортивных тренировок.</p> <p>2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. Выполнить функциональную пробу Розенталя.</p>
<p><b>5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b></p> <p>5.1. Спорт в системе физического воспитания студентов.</p> <p>5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта.</p> <p>2. Типология современного спорта.</p> <p>3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>Составить комплекс упражнений на развитие равновесия. Провести пробу Ромберга, пробу Яроцкого на каждом этапе круговой тренировки.</p>

Составитель (и): Е.Г.Монахова, доцент кафедры ФКС

*(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))*