

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБПОУ «ТОРОПЕЦКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено на заседании

методического объединения

преподавателей специальных

дисциплин _____

Председатель: _____

Утверждаю

зам. директора учебно - производственной

работе _____

Самуйлова З.Н.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания и контрольные задания

для студентов-заочников средних профессиональных

учебных заведений по специальности

43.02.11 «Гостиничный сервис»

1 курс

г.Торопец

2015

1. Общие методические указания.

Методические указания и контрольные задания для студентов-заочников по учебной дисциплине "Физическая культура" составлены в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.11 «Гостиничный сервис». Учебная дисциплина "Физическая культура" является специальной, устанавливающей базовые знания, необходимые для получения профессиональных умений и навыков.

В результате изучения темы студент должен:

уметь:

- адаптировать полученные знания, творчески использовать их для личностного и профессионального развития, совершенствования здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
- студент должен уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы ОФП и гигиенической гимнастике;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

знать:

Студент должен знать цели и задачи физической культуры, овладеть системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, раскрывающей сущность явлений и научные факты, объективные связи между ними, объясняющие необходимость формирования физической культуры в личности.

- методику составления индивидуальных программ и овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения профессиональных и жизненных целей, регулирование и коррекции психоэмоционального состояния.
- технологию совершенствования приобретенного опыта творческой практической деятельности, развития самостоятельности в физической культуре и спорте для повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности, направленных на решение индивидуальных и коллективных интересов.

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для :

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых – спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В процессе преподавания способствовать воспитанию общих и профессиональных компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Основные источники (ОИ):

Таблица 2б

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура	Лях В.И	«Просвещение», 2013

Дополнительные источники (ДИ):

Таблица 2в

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ДИ 1	Физическая культура 10 – 11 кл.	Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В., под ред. Виленского М.Я.	«Русское слово», 2013
ДИ 2	Физическая культура 10 – 11 кл.	Матвеев А.П	Издательский центр «Вентана-Граф», 2012 год.
ДИ 3	Физическая культура	Погадаев Г.И	«Дрофа», 2013
ДИ 4	Физическая культура: Учебно-методический комплекс	Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Плеханова О.З., Ростеванов А.Г.	Изд. центр ЕАОИ, 2009 год.
ДИ 5	Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации	Баршов О.В.	Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. невелинского, 2010

Интернет-ресурсы (И-Р):

И-Р 1	http://sport mstm.go.ru
И-Р 2	http://www.mossport.ru

4. Руководство по самостоятельному изучению дисциплины

Общая характеристика физического воспитания.

Здоровье человека, его ценность и значимость. Приступая к изучению вопроса «здоровье человека, его ценность и значимость», прежде всего, нужно определить сущностные характеристики здоровья как универсальной ценности. Систематизировать факторы, детерминирующие ценностные отношения человека к своему здоровью. Выявить тенденции в ценностном отношении человека к своему здоровью в различные исторические эпохи. Определить пути повышения ценности здоровья в современном российском обществе.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дать оценку временным парадигмам здоровья человека и социума.
2. Здоровьесберегающие технологии?
3. Какова значимость здоровья?

Физическая культура и здоровый образ жизни. При изучении данного вопроса, необходимо изучить основные элементы включающиеся в здоровый образ жизни: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Роль физической культуры в здоровом образе жизни.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие здоровый образ жизни?
2. Что включено в рациональный режим труда и отдыха?
3. Основные правила личной гигиены?

Влияние экологических факторов на здоровье человека при физических нагрузках.

При изучении данного вопроса студенту необходимо ознакомиться с влиянием экологических факторов на здоровье человека. Влияние погодных условий на занятия физической культурой и спортом. Значение физических упражнений к различным неблагоприятным факторам.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие экологические факторы влияют на здоровье человека?
2. Какие погодные условия подходят при занятиях бегом?

Двигательная активность. Режим трудовой, учебной деятельности. Студенту необходимо ознакомиться с такими вопросами, как двигательная активность. Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышением двигательной активности. Связь трудовой и учебной деятельности с двигательной активностью. Двигательная активность в жизнедеятельности студента.

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Что нарушается в организме человека результате недостаточной двигательной активности?
- 2.Какова минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма?

Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями и спортом. При изучении материала обратите внимание на правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиена спортивного инвентаря.

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Гигиена спортивной одежды?
- 2.Основные требования гигиены спортивного зала?

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. При изучении этого вопроса необходимо знать что система организации занятий физическими упражнениями это самостоятельные занятия. Средства и методы занятий избранным видом спорта. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Организация самостоятельных занятий?
- 2.Что такое физическая реабилитация?

Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. При изучении данного вопроса, необходимо раскрыть особенности самостоятельных занятий для девушек и юношей. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для девушек и юношей.. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного пола. Гигиена самостоятельных занятий.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие основные правила гигиены самостоятельных занятий у девушек?
2. Какие основные правила гигиены самостоятельных занятий у юношей?
- 3.Назовите основные приемы самоконтроля?

Основа методики самостоятельных занятий . При изучении данного вопроса, необходимо изучить формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Вопросы для самоконтроля:

1. **Каков процесс самовоспитания и самообразования?**
2. Обозначить границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
3. Гигиена самостоятельных занятий?

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. При изучении данного вопроса студенту необходимо ознакомиться с основными задачами врачебного контроля и самоконтроля. Навыки самоанализа.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое самоконтроль?
2. Каковы *основные задачи самоконтроля* ?
3. Как осуществляется врачебный контроль?

Оздоровительные системы – цель, значение. При изучении данного вопроса, студент должен знать что такое оздоровительная система, важные компоненты входящие в оздоровительную систему. Ее цели и задачи.

Вопросы для самоконтроля:

1. Роль оздоровительной системы в жизни человека?
2. Значение оздоровительной системы?

Утренняя гигиеническая гимнастика. При изучении данного вопроса студент должен знать, что входит в составляющую утренней гигиенической гимнастики. Знать о пользе утренней гигиенической гимнастики. Что является важной составной частью утренней гигиенической гимнастики. Уметь составлять индивидуальные комплексы УГГ.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какая польза здоровью от систематических занятий УГГ?
2. Что нужно сделать после интенсивных упражнений?
3. Какое время нужно отводить на УГГ?

Моя индивидуальная оздоровительная система. Студент должен знать, что один из способов достижения здорового образа жизни – это индивидуальная оздоровительная программа. Индивидуальная оздоровительная программа разрабатывается на основе параметрических данных конкретного индивида. Оздоровительная тренировка. Психическое здоровье. Рациональное питание.

Вопросы для самоконтроля:

1. Расчетный метод оценки работоспособности и физического состояния?
2. Что такое оздоровительная тренировка?
3. Рациональное питание?

Физическая культура в моей будущей профессии. При изучении данного вопроса, студент должен обратить внимание на важную роль физ.культуры в будущей профессии. Профессионально- прикладная физическая подготовка.

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Какие цели профессионально-прикладной подготовки?
- 2.Роль ф.к. в выборе профессии?

Элементы легкой атлетики – кроссовая подготовка. При изучении данного вопроса студент должен знать, что для системы физической закалки характерен всесторонний подход, где основное внимание уделяется не только развитию силы, но и выносливости. Важная роль здесь отводится кроссовой подготовке. Аэробная работа организма. Анаэробная работа организма. Виды бега.

Вопросы для самоконтроля:

- 1."Физиология" бега, его последствия на организм?
2. Темповый кроссовый бег?
3. Повторный бег?

Элементы баскетбола – тактика защиты и нападения. Студент должен знать историю возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол. Атака, бросок, вбрасывание, заслон, защита. Физ. качества развивающиеся при занятиях баскетболом. Баскетбол на олимпийских играх.

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Время возникновения баскетбола?
- 2.Назовите основные приемы защиты?
- 3.Какие качества развиваются при занятиях баскетболом?

Элементы волейбола - тактика защиты и нападения. Студент должен знать историю возникновения волейбола. Правила игры в волейбола. Поддача, прием, передача, нападение, блокировка. Физ. качества развивающиеся при занятиях волейболом. Волейбол на олимпийских играх.

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Время возникновения волейбола?
- 2.Блокировка.
- 3.Какие качества развиваются при занятиях волейболом?

Спорт в физическом воспитании студента. При изучении данного вопроса студент должен знать, что большинство молодежи, занимающейся в спортивных секциях и группах, студенты средних и высших учебных заведений. Студенты-спортсмены принимают участие в соревнованиях не только учебных заведений, а также в городских и областных. Индивидуальный подход для регулярных систематических занятий. Целевая направленность собственных индивидуальных особенностей организма.

Вопросы для самоконтроля:

1. Роль спорта в физическом воспитании студента?
2. Антропометрические особенности организма?
3. Физиологические особенности организма?

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. При изучении данного вопроса студент должен знать, роль физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. Виды самовоспитания. Три основных этапа физического самовоспитания и самосовершенствования.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Трудовой и эстетический вид воспитания?
3. Физическое самовоспитание?

Производственная гимнастика и ее значение. При изучении данного вопроса, студент должен знать какую важную роль играет гимнастика на производстве. Гимнастика в режиме рабочего дня. Уметь самостоятельно составлять комплексы упражнений различной направленности. Основные формы производственной гимнастики.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что помогают восстанавливать гимнастические упражнения?
2. Какова роль производственной гимнастики?
3. Что такое физкультпауза?

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. При изучении данного вопроса студент должен знать правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Комплекс физических упражнений для коррекции функционального состояния человека. Оздоровительные системы питания. Восстановительные мероприятия. Профессиональные заболевания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Профессиональные заболевания?
2. Средства и методы физического воспитания?
3. Оздоровительные системы питания?

Методические указания по выполнению контрольной работы.

Контрольная работа (КР) является одной из форм учебной и научно — исследовательской работы студентов.

Цель написания контрольной работы состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа студента над контрольной работы состоит из следующих этапов:

1. Выбор темы на основе предложенной тематики;
2. Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);
3. Подготовка и написание КР;
4. Защита КР на семинаре или конференции.

КР должен иметь следующую структуру:

- план;
- введение;
- изложение основного содержания темы;
- заключение;
- список используемой литературы.

Предварительный план КР состоит обычно из трех — четырех вопросов, в процессе работы он уточняется и конкретизируется.

План — логическая основа КР, от правильного его составления во многом зависит структура, содержание и логическая связь частей. План не следует излишне детализировать, в нем перечисляются основные, центральные вопросы темы в логической последовательности.

При работе над КР необходимо внимательно изучить соответствующую теме литературу.

Когда студент в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно студент фиксирует собственные мысли, которые он считает нужными изложить в тексте КР.

Основному тексту в КР предшествует введение. В нем необходимо показать значение, актуальность рассматриваемой проблемы, обоснованность причины выбора темы, кроме того, следует отметить, в каких произведениях известных авторов рассматривается изучаемая проблема, сформировать основную задачу, которая ставится в КР.

В основной части работы большое внимание необходимо уделить глубокому теоретическому освещению как темы в целом, так и отдельным ее вопросам, правильно связать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим материалом. Изложение должно осуществляться в соответствии с составленным планом.

КР должен быть написан ясным языком, без повторений, сокращений, противоречий между отдельными положениями.

Большое значение имеет правильное оформление КР. Страницы текста, включенные в КР приложения, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А4. Титульный лист должен содержать реквизиты: названия колледжа, по какой дисциплине написана КР, тему, кто выполнил работу (фамилия, инициалы, номер группы) и кто проверил работу (фамилия, инициалы преподавателя). КР должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала, 14 шрифтом (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст КР следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее и нижнее - 20 мм.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему КР.

Заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы КР следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в верхнем поле без точки в конце. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц КР. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Приводимые в тексте цитаты из литературы, а также статистические данные должны быть снабжены соответствующими ссылками на источники, из которых они взяты, с указанием авторов, названия работы, тома, страницы. Объем КР 10 — 15 листов.

В конце КР приводится список использованной литературы, который составляется в следующей последовательности:

1. Официальные материалы, законы указы;
2. Остальные использованные в КР источники в алфавитном порядке фамилии авторов.

Требование к содержанию

Варианты вопросов для работ выбираются по последним цифрам зачетной книжки, предпоследняя цифра соответствует выбору строки, а последняя – столбца в таблице 1, на их пересечении искомый набор вопросов контрольной работы.

-1-

Таблица распределения контрольных вопросов и заданий по вариантам

Предпо- следняя цифра шифра	Последняя цифра шифра									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	20	21	1	23	12	14	13	8	8
1	2	19	22	9	2	10	15	7	9	11
2	3	18	23	25	28	3	16	10	24	29
3	4	17	24	8	15	6	4	16	10	9
4	5	16	25	14	5	11	17	5	17	26
5	6	15	26	4	12	24	18	23	6	18
6	7	14	27	13	4	30	19	29	2	7
7	8	13	28	3	26	5	20	19	28	6
8	9	12	29	22	7	20	21	1	25	3
9	10	11	30	27	21	1	22	27	30	2

Контрольные задания

Вариант № 1

- 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 2.Основы методики закаливания.
- 3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант №2

- 1.Основы здорового образа жизни.
- 2.Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.
- 3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант №3

- 1.Социально-психологические и психофизиологические особенности студентов.
- 2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.
- 3.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

Вариант № 4

- 1.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 2.Основы методики самомассажа.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант № 5

- 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 2.Методика корректирующей гимнастики для глаз.
- 3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант № 6

- 1.Организация и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.
- 2.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями или тренировочной направленности.
- 3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант №7

- 1.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 2.Методика проведения учебно-тренировочного занятия
- 3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характеристика труда.

Вариант №8.

- 1.Содержание практического раздела учебной программы со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к спец. медицинской группе.
- 2.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 3.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

Вариант № 9

- 1.Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов.
- 2.Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
- 3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант № 10

- 1.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
- 2.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- 3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант №11

1. Роль физической культуры в духовном воспитании молодежи.
2. Физические качества. Сила и выносливость.
3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Вариант №12

1. Основные понятия физической культуры.
2. Физические качества. Быстрота, гибкость, выносливость.
3. Основы методики закаливания.

Вариант №13

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
2. Современные подходы к избавлению от избыточной массы тела.
3. Основы методики самомассажа.

Вариант №14

1. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физической культурой.
2. Олимпийские игры Сочи 2014.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

Вариант №15

1. Физические упражнения как основное средство физической культуры.
2. Олимпийские игры современности.
3. Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.

Вариант №16

1. Влияние внешней среды на организм.
2. Паралимпийские игры Сочи 2014.
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.

Вариант №17

1. Роль воды в жизненной деятельности человека.
2. Физическая культура и хорошая физическая форма.
3. Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.

Вариант №18

1. Правильная организация режима труда студента.
2. Закаливание организма.
3. Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов.

Вариант №19

1. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
2. Роль утренней гимнастики в физическом развитии и самочувствии.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант №20

1. Роль двигательной активности в здоровом образе жизни.
2. Утомление, переутомление, стресс.
3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант №21

1. Физическая культура – часть общей культуры.
2. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
3. Двигательные умения и навыки.

Вариант №22

1. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
2. Методика развития силы (скоростно – силовых качеств) на учебных занятиях.
3. Методы развития физических качеств.

Вариант №23

1. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. Построение тренировки: годичный цикл, мезоциклы, микроциклы, тренировочные занятия.
3. Характеристика спортивных соревнований.

Вариант №24

1. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физической культурой.
2. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

Вариант №25

1. Тренажеры и их использование для развития физических качеств.
2. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
3. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.

Вариант №26

1. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
2. Символика, ритуал и традиции Олимпийских игр.
3. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.

Вариант №27

1. Материальные и духовные ценности физической культуры.
2. История Зимних Олимпийских игр.
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.

Вариант №28

1. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения.
2. История возникновения и развития Параолимпийских игр.
3. Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов.

Вариант №29

1. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
2. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх.
3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант №30

1. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
2. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
3. История физической культуры и спорта в России.