



Программу составил(и):

*Тиньгаев Е.Г.*

Рецензент(ы):

*профессор, профессор кафедры информационных систем и программирования КубГТУ, Видовский Л.А.; директор АО «ЮГ-СИСТЕМА ПЛЮС», Глебов О.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 512)

составлена на основании учебного плана:

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

утвержденного учёным советом вуза от 17.04.2023 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой Н.И. Севрюгина

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол №9 от 17 апреля 2023 г.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка студентов является формирование компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.
<p>Задачи:</p> <p>1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.</p> <p>2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.</p> <p>3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.</p> <p>4. Организация системы физического воспитания для овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.</p> <p>5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.</p> <p>6. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p>	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.06,ДЭ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	"Физическая культура" школьного курса
2.1.2	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Физическая культура и спорт

<b>3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ и планируемые результаты обучения</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>УК-7.1: Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни</b>	
<b>Знать</b>	
Уровень 1	методические принципы физического воспитания; методы физического воспитания
Уровень 2	основы обучения движениям; основы совершенствования физических качеств
Уровень 3	особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания
<b>УК-7.2: Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма</b>	
<b>Уметь</b>	
Уровень 1	подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий
Уровень 2	оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок
Уровень 3	использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности
<b>УК-7.3: Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни</b>	
<b>Владеть</b>	
Уровень 1	средствами освоения основных двигательных действий
Уровень 2	средствами совершенствования основных физических качеств
Уровень 3	методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Практ . подг.
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>						
1.1	Гимнастика /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
1.2	Гимнастика /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
1.3	Гимнастика /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
1.4	Гимнастика /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
1.5	Гимнастика /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
1.6	Гимнастика /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>						
2.1	Легкая атлетика /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
2.2	Легкая атлетика /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
2.3	Легкая атлетика /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
2.4	Легкая атлетика /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
2.5	Легкая атлетика /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
2.6	Легкая атлетика /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>						
3.1	Спортивные игры /Пр/	1	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
3.2	Спортивные игры /Пр/	2	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
3.3	Спортивные игры /Пр/	3	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
3.4	Спортивные игры /Пр/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
3.5	Спортивные игры /Пр/	5	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
3.6	Спортивные игры /Пр/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
3.7	Спортивные игры /Ср/	2	1,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
3.8	Спортивные игры /Ср/	4	0,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
3.9	Спортивные игры /Ср/	6	0,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>						
4.1	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	1	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
4.2	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	2	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	

4.3	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	3	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
4.4	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	5	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
4.5	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
<b>Раздел 5. Сдача контрольных нормативов</b>					
5.1	Сдача контрольных нормативов /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
5.2	Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
5.3	Сдача контрольных нормативов /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
5.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
5.5	Сдача контрольных нормативов /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
5.6	Сдача контрольных нормативов /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
<b>Раздел 6. Специализация</b>					
6.1	Специализация /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
<b>Раздел 7. Аттестация</b>					
7.1	Аттестация /КА/	2	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
7.2	Аттестация /КА/	4	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
7.3	Аттестация /КА/	6	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Прыжок в длину с места  
 Подтягивание на перекладине (муж.)  
 Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)  
 Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)  
 В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)  
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)  
 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)  
 Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)  
 12- минутный бег  
 Челночный бег (6х9м)  
 Прыжки через скакалку  
 Штрафные броски (баскетбол)  
 Обводка зоны 3-х сек  
 Ускорение 20м с высокого старта  
 Верхняя передача над собой  
 Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)  
 Нижняя передача в стенку  
 Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)  
 Поддача из-за лицевой линии и на точность  
 Рывок штанги  
 Толчок штанги  
 Рывок гири  
 Толчок 2 гири от груди (16кг)  
 Толчок 2 гири по длинному циклу (16кг)

Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах) Составление композиции на степ - платформах Составление комплекса упражнений утренней гимнастики Проведение комплекса упражнений Производственная гимнастика (комплекс упражнений)
<b>5.2. Темы письменных работ</b>
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>
Балл Оценка

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Каткова А.М., Храмцова А.И.	Физическая культура и спорт: Учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=339601">http://znanium.com/catalog/document?id=339601</a>
Л1.2	Лопатин Н.А., Шульгин А.И.	Физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература	Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=361109">http://znanium.com/catalog/document?id=361109</a>
Л1.3	Дорошенко С.А., Дергач Е.А.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=379831">http://znanium.com/catalog/document?id=379831</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ким Т.К., Шагин И.В.	Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья, 8 ноября 2017 года: Сборник	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=375274">http://znanium.com/catalog/document?id=375274</a>
Л2.2	Худик С.В., Близневская В.С.	Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2020, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=380243">http://znanium.com/catalog/document?id=380243</a>

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1		Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития: Сборник	Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=386402">http://znanium.com/catalog/document?id=386402</a>

### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	1. Интернет университет информационных технологий ИНТУИТ. - Режим доступа: <a href="https://www.intuit.ru/studies/courses">https://www.intuit.ru/studies/courses</a>		
Э2	2. Естественно-научный образовательный портал. - Режим доступа: <a href="http://www.en.edu.ru/">http://www.en.edu.ru/</a>		
Э3	3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. - Режим доступа: <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>		
Э4	4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>		
Э5	5. Электронная библиотечная система Znanium. - Режим доступа: <a href="http://new.znanium.com/">http://new.znanium.com/</a>		
Э6	6. Электронная библиотечная система Ibooks. - Режим доступа: <a href="http://www.ibooks.ru">http://www.ibooks.ru</a>		
Э7	7. Электронная библиотечная система BOOK.ru. - Режим доступа: <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a>		
Э8	8. Электронные ресурсы Академии ИМСИТ. - Режим доступа: <a href="http://eios.imsit.ru/">http://eios.imsit.ru/</a>		
Э9	9. Web-ресурс «Официальный сайт Академии ИМСИТ». - Режим доступа: <a href="http://imsit.ru">http://imsit.ru</a>		

<b>6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b>	
6.3.1.1	Windows 10 Pro RUS Операционная система – Windows 10 Pro RUS Подписка Microsoft Imagine Premium – Order №143659 от 12.07.2021
6.3.1.2	Яндекс Браузер Браузер Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Яндекс Браузер <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>
6.3.1.3	Mozilla Firefox Браузер Mozilla Firefox Программное обеспечение по лицензии GNU GPL
6.3.1.4	LibreOffice Офисный пакет LibreOffice Программное обеспечение по лицензии GNU GPL
6.3.1.5	Notepad++. Текстовый редактор Notepad++. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<p>Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование физических качеств.</p> <p>Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься во вне учебное время.</p>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>

<p>Утренняя гигиеническая гимнастика</p> <p>Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период вработывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Учитывая особое значение утренней гимнастики, ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам. В комплекс зарядки следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуются упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Физическую нагрузку на организм нужно повышать постепенно, с максимумом в середине. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в спокойное состояние.</p> <p>Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без напряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждый 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в 2 раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях, а еще лучше на свежем воздухе.</p> <p>Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировки является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.</p> <p>Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность. Все эти принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.</p> <p>Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время. Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечнососудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.</p> <p><b>Оздоровительная ходьба</b></p> <p>Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.</p> <p><b>Оздоровительный бег</b></p> <p>Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.</p> <p><b>Плавание</b></p> <p>Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз). Рекомендуется проплыть от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массы тела.</p>
--

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.