

---

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ  
ЗАДАНИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
(МОДУЛЮ)**

**Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки**  
09.03.03 Прикладная информатика

**Профиль подготовки**  
Прикладная информатика в экономике

**Квалификация выпускника**  
«Бакалавр»

**Разработчик:**

канд. биол. наук, доцент Лапшин М.С.

---

## Оглавление

1.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	3
1.1	Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	3
1.2	Результаты освоения образовательной программы:.....	3
2.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ .....	4
3.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	6
4.	ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ); .....	7
5.	РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	8
6.	ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	9
7.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ. ....	10

---

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целями (целью) изучения дисциплины являются (является).

### Цель:

– формировать физическую культуру личности и её способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи:

- воспитать потребности в физическом совершенствовании, в систематических занятиях физической культурой (ФК) и спортом.
- овладеть системой знаний по основам теории и методики ФК и спортивной тренировки;
- освоить методы контроля за состоянием здоровья организма человека;
- укрепить здоровье студентов, содействие правильному формированию и гармоничному развитию организма, привитие навыков здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
- изучить способы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 1.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Освоение дисциплины направлено на формирование у студентов следующих компетенций:

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1.2 Результаты освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

#### а) знать:

- законодательство РФ в области физической культуры и спорта, средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### б) уметь:

- применять средства и методы физической культуры для повышения физического развития и совершенствования;
- правильно дозировать физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности;
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий, использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков.

#### в) владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;

---

- способами физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

*Содержание дисциплины (модуля)*

### **Раздел 1. Введение в физическую культуру**

#### **Тема 1. Предмет, структура и функции физической культуры.**

Структура физической культуры. История. Функции.

#### **Тема 2. Комплексы ОФП (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения)**

Определение ОФП. Понятие общеукрепляющих и общеразвивающих упражнений. Комплексы ОФП.

#### **Тема 3. Комплекс ГТО (цель, тесты)**

Цель и задачи комплекса ГТО. Комплексы ГТО (смотреть ФОС).

#### **Тема 4. Здоровый образ жизни. Здоровье человека. Компоненты здоровья**

Компоненты здорового образа жизни. Принципы. Определение. Здоровьесберегающие технологии.

#### **Тема 5. Методы контроля за психофизическим состоянием человека**

Измерение ЧСС и давления. Нормы ЧСС и давления. Функциональные пробы и тесты.

### **Раздел 2 Восточно-оздоровительные методики**

#### **Тема 6. Йога. Стадии йоги. Хатха йога. Раджа-йога. Асаны. Философия йоги. История развития.**

Стадии йоги. История и философия. Комплексы упражнений из хатха-йоги.

#### **Тема 7. Китайская гимнастика ушу. История и философия. Виды ушу. Комплексы упражнений.**

История и философия ушу. Стили и направления. Формальные комплексы из ушу тао-лу.

#### **Тема 8. Китайская гимнастика ци-гун. История. Философия. Методы.**

Комплексы изометрических упражнений. Комплексы дыхательных упражнений. История и философия.

#### **Тема 9. Гимнастика тай-чи. История. Философия. Методы и стили.**

История и философия. Направления. Принципы работы тай-чи. Комплексы тай-чи.

#### **Тема 10. Корейская суджок терапия. История. Принципы. Философия.**

История. Принципы суджок-терапии. Правила. Философия.

### **Раздел 3 Боевые искусства мира. История. Принципы и философия.**

#### **Тема 11. Кик-боксинг, тхквандо, карате, ушу, дзюдо, бокс, айкидо, капоэйра.**

История развития боевых искусств. Философия и психология боевых искусств. Законы и правила. Стили.

### **Раздел 4 Группы крови и характер человека (Японская система)**

#### **Тема 12. Группы крови и характерологические особенности человека.**

Четыре группы крови человека. Характер человека и группа крови. Принципы.

### **Раздел 5 Психофизиология стресса**

#### **Тема 13. Стадии стресса. Борьба со стрессом.**

Определение стресса. Причины стресса. Способы борьбы со стрессом.

### **Раздел 6 Работоспособность человека.**

#### **Тема 14. Стадии работоспособности. Способы повышения работоспособности**

---

Определение работоспособности. Пути повышения работоспособности. Причины снижения работоспособности. Стадии.

**Раздел 7 Психофизические упражнения.**

**Тема 15. Релаксация и медитация.**

Психофизические упражнения. Определение. Влияние на организм человека.

**4.3. Планы практических занятий**

**Раздел 1. Введение в физическую культуру**

**Тема 2. Комплексы ОФП (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения)**

ОФП (ходьба, бег, прыжки, комплексы дыхательных упражнений, упражнения на развитие силовых качеств, гибкость, упражнения на развитие равновесия и координации)

**Тема 3. Комплекс ГТО (цель, тесты)**

Комплексы ГТО (смотреть ФОС).

**Раздел 2 Восточно-оздоровительные методики**

**Тема 6. Йога. Стадии йоги. Хатха йога. Раджа-йога. Асаны. Философия йоги. История развития.**

Комплексы упражнений из хатха-йоги.

**Тема 7. Китайская гимнастика ушу. История и философия. Виды ушу. Комплексы упражнений.**

Формальные комплексы из ушу тао-лу.

**Тема 8. Китайская гимнастика ци-гун. История. Философия. Методы.**

Комплексы изометрических упражнений. Комплексы дыхательных упражнений.

**Тема 9. Гимнастика тай-чи. История. Философия. Методы и стили.**

Комплексы тай-чи.

**Раздел 3 Боевые искусства мира. История. Принципы и философия.**

**Тема 11. Кик-боксинг, тхквандо, карате, ушу, дзюдо, бокс, айкидо, капоэйра.**

Движения и элементы из боевых искусств.

**Раздел 7 Психофизические упражнения.**

**Тема 15. Релаксация и медитация.**

Психофизические упражнения. Упражнения на релаксацию.

---

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

#### **Раздел 1. Введение в физическую культуру**

##### **Тема 2. Комплексы ОФП (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения)**

ОФП (ходьба, бег, прыжки, комплексы дыхательных упражнений, упражнения на развитие силовых качеств, гибкость, упражнения на развитие равновесия и координации)

##### **Тема 3. Комплекс ГТО (цель, тесты)**

Комплексы ГТО

#### **Раздел 2 Восточно-оздоровительные методики**

##### **Тема 6. Йога. Стадии йоги. Хатха йога. Раджа-йога. Асаны. Философия йоги. История развития.**

Комплексы упражнений из хатха-йоги.

##### **Тема 7. Китайская гимнастика ушу. История и философия. Виды ушу. Комплексы упражнений.**

Формальные комплексы из ушу тао-лу.

##### **Тема 8. Китайская гимнастика ци-гун. История. Философия. Методы.**

Комплексы изометрических упражнений. Комплексы дыхательных упражнений.

##### **Тема 9. Гимнастика тай-чи. История. Философия. Методы и стили.**

Комплексы тай-чи.

#### **Раздел 3 Боевые искусства мира. История. Принципы и философия.**

##### **Тема 11. Кик-боксинг, тхквандо, карате, ушу, дзюдо, бокс, айкидо, капоэйра.**

Движения и элементы из боевых искусств.

#### **Раздел 7 Психофизические упражнения.**

##### **Тема 15. Релаксация и медитация.**

Психофизические упражнения. Упражнения на релаксацию.

#### 4. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ);

##### Основная литература:

№ п/ п	Автор	Название	Издательств о	Год	Наличие в ЭБС*
	<p>Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. - Изд. 4-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008</p> <p>Мартынов Ю.Г.,Рябов А.Ю. Социальные и биологические основы физической культуры : лекция. – Челябинск. УРСЭИ АТиСО, 2010.</p> <p>Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. для сред. проф. образования / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М. : Альфа-М, 2003</p> <p>Сальников А.Н. Физическая культура: конспект лекций / А.Н. Сальников. - М. : Приор, 2005</p> <p>Физическая культура студента : учеб. для вузов / под ред. В.И. Виленского. - М. : Гардарики, 2010</p> <p>Кастальский О.О., Рябов А.Ю. Основы здорового образа жизни студентов: материалы к лекции. – Челябинск. УРСЭИ АТиСО, 2011</p>				

\*ЭБС – электронно - библиотечная система

##### Дополнительная литература:

№ п/ п	Автор	Название	Издательств о	Год	Наличие в ЭБС
	<p>Лечебная физическая культура: справочник / В.А. Епифанов [и др.]. - М. : Медицина, 2008</p> <p>Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев. - М. : Физкультура и спорт, 2007.</p> <p>Долин, А.А. Истоки У-шу / А.А. Долин, А.А. Маслов. - М.,1990. – 240 с.</p> <p>Физическая культура студента : учеб. для вузов / под ред. В.И. Виленского. - М. : Гардарики, 2001. - 448 с.</p> <p>Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. - М. : Просвещение, 1992. - 80 с.</p> <p>Лекции в MOODLE</p>				

---

## 5. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Интернет-ресурсы

1. [https:// wushu74.ru](https://wushu74.ru)

2. [https:// All-Yoga.ru](https://All-Yoga.ru)

3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

4. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

5. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

6. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

7. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

---

**6. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ)  
ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ**

Этап формирования компетенций в процессе изучения дисциплины » характеризуется следующими типовыми контрольными заданиями

Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине

- 1.Философия йоги (история, психология и содержание хатха йоги)
- 2.Восемь стадий йоги
- 3.Раджа йога
- 4.Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)
- 5.Китайская гимнастика Ци-гун
- 6.Изометрические упражнения (статические упражнения)
- 7.Китайская гимнастика Тайчи (тайцзи-цуань)
- 8.Психофизические упражнения, релаксация и медитация.
- 9.Методы контроля за состоянием организма человека
- 10.Элементы борьбы со стрессом
- 11.Причины стресса
- 12.Способы повышения работоспособности человека
- 13.Китайская гимнастика ушу
- 14.Корейская Су-джок терапия (иглорефлексотерапия)
- 15.Дыхательные упражнения по методу Бутейко и др.
- 16.Функциональные состояния
- 17.Группа крови и характер человека (японская система)
- 18.Физическая культура (история, структура и т.д.)
- 19.Стадии работоспособности
- 20.Боевые искусства мира
- 21.Общефизическая подготовка

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ  
ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
КОМПЕТЕНЦИЙ.**

Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
	Бег на 100 м (сек.)	7,5	7,0	6,5	7,9	7,5	6,8
	Бег на 2 км (мин., сек.)	1.35	1.15	0.30	1.50	1.30	1.00
	Прыжок в длину с разбега (см)	70	90	20			
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	70	80	95	65	75	90
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	0	5	0	0	5	0
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	0	2	4	0	2	4
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	4	0	7	0	5	0
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	8	11	16	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	4	7	1	3	6	9
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	0.20	9.30	8.00	1.00	0.00	8.00
	или на 5 км (мин., сек.)	7.00	5.00	1.00	8.00	6.00	2.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		.10	Без учета		.14
0.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	5	0	5	5	0	5
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	8	5	0	8	5	0

1.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	1	1	1	1	1	1
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

### Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Без учета	с учетом	с учетом	Без учета	с учетом	с учетом
	Бег на 100 м (сек.)	5,1	4,8	3,5	5,0	4,6	3,9
	Бег на 3 км (мин., сек.)	4.00	3.30	2.30	4.50	3.50	2.10
	Прыжок в длину с разбега (см)	80	90	30			
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	15	30	40	25	30	40
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		0	3		0	2
	или рывок гири (кол-во раз)	0	0	0	0	0	0
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	7	13	5	6	10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	3	5	7	3	5	7
	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	6.30	5.30	3.30	7.00	6.00	4.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		.42	Без учета		.43
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	5	0	5	5	0	5
	или из электронного оружия из положения						

	сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	8	5	0	8	5	0
0.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	0	0	0	0	0	0
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

---

## **Примерные темы рефератов**

- 1.Философия йоги (история, психология и содержание хатха йоги)
- 2.История и философия гимнастики ци-гун
- 3.Психофизиологическое влияние гимнастики ци-гун на человека
- 4.Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)
- 5.Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения
- 6.Изометрические упражнения (статические упражнения)
- 7.Китайская гимнастика Тайчи (тайцзи-цуань)
- 8.Психофизические упражнения, релаксация и медитация.
- 9.Методы контроля за состоянием кардиореспираторной системы
- 10.Методы оценки состояния дыхательной системы
- 11.Профилактика стресса
- 12.Способы повышения работоспособности человека
- 13.Китайская гимнастика ушу
- 14.Корейская Су-джок терапия (иглорефлексотерапия)
- 15.Кик-боксинг (история, принципы и виды)
- 16.Дзюдо (история, принципы и виды)
- 17.Тхэквандо (история, философия)
- 18.Синдром больного здания и мобинг
- 19.Бокс (история, правила, психология спорта)
- 20.Бразильское боевое искусство