

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Красноярский государственный педагогический университет
 им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм

рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация

Форма обучения

Учебный план

19 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов очная

44.03.05 Физическая культура с дополнительным образованием.plx
 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
 направленность (профиль) образовательной программы
 Физическая культура с дополнительным образованием

Общая трудоемкость

0 ЗЕТ

Часов по учебному плану

328

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 2, 4, 6

аудиторные занятия

328

самостоятельная работа

0

контактная работа во время

промежуточной аттестации (ИКР)

0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	18 4/6	16	12 4/6	14 3/6	14 5/6							
Неделя	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	72	74	72		72		72		40		328	74
В том числе в форме практ.подготовки	72		72		72		72		40		328	
Итого ауд.	72	74	72		72		72		40		328	74
Контактная работа	72	74	72		72		72		40		328	74
Итого	72	74	72		72		72		40		328	74

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Логинов Д.В.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм)

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура с дополнительным образованием

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

19 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

Протокол от 04.05.2022 г. № 8

Зав. кафедрой

Председатель НМСС(С)

12.05. 2022 г. № __7__

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цели освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, а также способностей, направленных на использование ценностей физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.ОДП.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Знать:

Уметь:

Владеть:

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

Знать:

Уметь:

Владеть:

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте практ.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Волейбол							

1.1	<p>Волейбол Занятие № 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила по предупреждению травматизма. 2. Обучение стартовым стойкам волейболиста (устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка). 3. Обучение перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места) (2 ч.). <p>Занятие № 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование перемещений шагом, бегом. 2. Обучение передаче двумя руками сверху над собой стоя на месте. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Четыре мяча» (2 ч.). <p>Занятие № 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике нижней прямой подачи. 2. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения (2 ч.). <p>Занятие № 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретические сведения. 2. Состояние игры, игра с мячом, мяч у сетки, игрок у сетки, подача, атакующий удар, блок. 3. Передача мяча двумя руками над собой (контрольное занятие) (2 ч.). <p>Занятие № 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила игры. 2. Игрок либеро, поведение участников. 3. Нижняя и верхняя прямая подача (контрольное занятие). 4. Воспитание быстроты. 5. Подвижная игра «Воробьи, вороны». 6. Двусторонняя игра (2 ч.). <p>Занятие № 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретические сведения. 2. Правила игры (секретарь). 3. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку. 4. Закрепление ударного движения при нападающем ударе с места через сетку. 5. Двусторонняя игра (2 ч.). <p>Занятие № 7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретические сведения. 2. Правила игры (второй судья). 3. Обучение передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку. 4. Обучение ударному движению при нападающем ударе стоя на месте. 5. Двусторонняя игра (2 ч.). <p>Занятие № 8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике верхней прямой подачи. 2. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче. 3. Специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче (2 ч.). <p>Занятие № 9</p>	2	36					
-----	---	---	----	--	--	--	--	--

<p>1. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера.</p> <p>2. Учебная игра с заданием (2 ч.). Занятие № 10</p> <p>1. Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача (2 ч.). Занятие № 11</p> <p>1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу (2 ч.). Занятие № 12</p> <p>1. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями) (2 ч.). Занятие № 13</p> <p>1. Обучение блокированию и особенность реализации в игре (варианты блокирования). 2. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям при приеме подач 3. Учебная игра (2 ч.). Занятие № 14</p> <p>1. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач Обучение приему мяча от сетки. 2. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. 3. Развитие координации. Учебная игра (2 ч.). Занятие № 15</p> <p>1. Техника приёма мяча снизу одной и двумя руками. 2. Техника блокирования. 3. Совершенствование приема мяча от сетки. 4. Учебная игра (2 ч.). Занятие № 16</p> <p>Тестирование</p> <p>1. Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра. 2. Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз). 3. Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м. Верхние передачи над собой. (2 ч.). Занятие № 17</p> <p>Тестирование</p>						
--	--	--	--	--	--	--

	1.Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку. 2.Техника приёма мяча снизу одной и двумя руками. (2 ч.). /Пр/							
	Раздел 2. Баскетбол							

2.1	<p>Баскетбол Занятие № 1 1. Совершенствование основных способов передвижений в баскетболе: ходьба, бег, приставной шаг, спиной вперед, высокая и низкая стойки баскетболиста (2 ч.).</p> <p>Занятие № 2 1. Совершенствование основных способов ловли мяча в баскетболе: одной и двумя руками. 2. Передачи от груди двумя руками, одной рукой на дальность (2 ч.).</p> <p>Занятие № 3 1. Совершенствование изученных приемов в эстафетах и подвижных играх. 2. В передачах без сопротивления (2 ч.).</p> <p>Занятие № 4 1. Совершенствование техники ведения мяча в движении и с изменением направления (2 ч.).</p> <p>Занятие № 5 1. Совершенствование техники остановок прыжком и в шаге, поворотов вперед - назад, применяя ловлю и передачи (2 ч.).</p> <p>Занятие № 6 1. Совершенствование комбинации с применением ведения, остановок, поворотов, ловли и передачи мяча (2 ч.).</p> <p>Занятие № 7 1. Совершенствование техники бросков в кольцо после ведения с 2-х шагов (2 ч.).</p> <p>Занятие № 8 1. Совершенствование бросковой техники с различных направлений (2 ч.).</p> <p>Занятие № 9 1. Совершенствование техники выбиваний и вырываний мяча, применяя пассивное и активное сопротивление партнера (2 ч.).</p> <p>Занятие № 10 1. Совершенствование изученной техники в учебной игре 5*5 (2 ч.).</p> <p>Занятие № 11 1. Совершенствование техники перехватов мяча в движении из различных исходных положений. 2. С пассивным и активным сопротивлением (2 ч.).</p> <p>Занятие № 12 1. Совершенствование техники игры в защите: борьба за отскок. 2. Добивание мяча (2 ч.).</p> <p>Занятие № 13 1. Совершенствование техники пробития штрафного броска. Одной и двумя руками. 2. Работа ног, рук. 3. Способы прицеливания (2 ч.).</p> <p>Занятие № 14 1. Совершенствование ранее изученных приемов в учебной игре 4*4, 5*5 (2 ч.).</p> <p>Занятие № 15</p>	2	36					
-----	---	---	----	--	--	--	--	--

	<p>1. Применение подвижных игр для совершенствования игры в баскетбол (2 ч.). Занятие № 16 1. Учебное судейство по заданию преподавателя (2 ч.). Занятие № 17 1. Совершенствование тактики нападения, индивидуальных тактических действий: действия игрока без мяча; действия игрока с мячом. 2. Совершенствование сочетания индивидуальных тактических действий (2 ч.). Занятие № 18 1. Совершенствование групповых тактических действий: взаимодействие двух игроков; взаимодействие трех игроков (2 ч.). Занятие № 19 1. Совершенствование командных тактических действий: стремительное нападение; позиционное нападение; разновидности специального нападения (2 ч.). Занятие № 20 1. Совершенствование тактики защиты: действия против нападающего без мяча; действия против нападающего, владеющего мячом; групповые тактические действия; командные тактические действия (2 ч.). Занятие № 21 1. Ведение мяча в движении – 30 м. 2. Ведение мяча с изменением направления (по заданию преподавателя). (2 ч.). Занятие № 22 1. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (2 ч.). Занятие № 23 1. Комбинация, состоящая из ведения мяча, бросков в кольцо после ведения, остановок и поворотов вперед и назад. (2 ч.). Занятие № 24 1. Передачи в тройках (восьмерка) с попаданием в кольцо. (2 ч.). /Пр/</p>						
	Раздел 3. Футбол						

3.1	<p>Футбол</p> <p>Занятие № 1</p> <p>1. Развитие силы: комплекс упражнений по атлетической гимнастике.</p> <p>2. Силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажёрах, акробатические упражнения, челночный бег, прыжковые упражнения (2 ч.).</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Развитие быстроты, выносливости: бег в среднем и в быстром темпе.</p> <p>2. Ускорения на 30 и 60м. Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции (2 ч.).</p> <p>Занятие № 3</p> <p>1. Изучение техники ударов по мячу ногой: удар подъёмом; удар внутренней стороной стопы; удар внешней стороной стопы; удар пяткой (2 ч.).</p> <p>Занятие № 4</p> <p>1. Изучение техники ударов по мячу ногой: удары по катящемуся и летящему мячу сходу различными способами; удары, крученые внешней и внутренней стороны стопы (2 ч.).</p> <p>Занятие № 5</p> <p>1. Изучение техники ударов по мячу головой.</p> <p>2. Удары головой: с места лобной частью головы; в прыжке лобной, височной частью головы; удары с разбега в прыжке различными способами (2 ч.).</p> <p>Занятие № 6</p> <p>1. Изучение техники ведения мяча: ведение мяча внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ведение мяча с контролем мяча и площадки; ведение мяча с ускорением; ведение мяча с изменением направления (2 ч.).</p> <p>Занятие № 7</p> <p>1. Изучение техники приёма (обработки) мяча: остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка мяча бедром; остановка мяча туловищем (грудью) (2 ч.).</p> <p>Занятие № 8</p> <p>1. Совершенствование техники ударов по мячу ногой: удар подъёмом; удар внутренней стороной стопы; удар по летящему мячу (2 ч.).</p> <p>Занятие № 9</p> <p>1. Изучение техники передач мяча: передачи мяча в парах на месте; передачи мяча в движении; передачи мяча в квадрате; короткие, длинные передачи (2 ч.).</p> <p>Занятие № 10</p> <p>Совершенствование техники ударов по мячу ногой: удары по мячу сходу различными способами. Удары, крученые внешней и внутренней стороной стопы (2 ч.).</p> <p>Занятие № 11</p>	2	2					
-----	---	---	---	--	--	--	--	--

	<p>1. Совершенствование техники ударов по мячу головой. Удары головой: с места лобной частью головы; в прыжке лобной, височной частью головы; удары с разбега в прыжке различными способами (2 ч.). Занятие № 12</p> <p>1. Совершенствование техники ведения мяча: ведение мяча с контролем мяча и площадки; ведение мяча с ускорением. Обводка стоек (2 ч.). Занятие № 13</p> <p>1. Совершенствование техники приёма (обработки) мяча: остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка мяча бедром; остановка мяча туловищем (грудью) (2 ч.). Занятие № 14</p> <p>1. Совершенствование техники передач мяча: передачи мяча в парах на месте; передачи мяча в движении; передачи мяча в квадрате; короткие, длинные передачи (2 ч.). Занятие № 15</p> <p>1. Совершенствование техники ударов по воротам: удары по воротам с разбега по неподвижному мячу подъёмом, внутренней, внешней стороной стопы; ударов по воротам после передачи мяча; удары различными способами (2 ч.). Занятие № 16</p> <p>1. Бег 30м с ведением мяча 2. Жонглирование мяча (комплексное), кол-во раз. (2 ч.). Занятие № 17</p> <p>1. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. 2. Удары по мячу в цель, количество попаданий. 3. Вбрасывание мяча на дальность. (2 ч.) /Пр/</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов
2. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
3. Воздействие физической тренировки на обмен веществ, кровь и кровеносную систему
4. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы)
5. Необходимость активной деятельности личности в приобщении к здоровому образу жизни
6. Критерии эффективности здорового образа жизни
7. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
8. Рациональное сочетание учебной деятельности студентов и занятий физическими упражнениями и спортом
9. Контроль над эффективностью самостоятельных занятий
10. Травмы, заболевания и отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
11. Самоконтроль занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, его объективные и субъективные показатели. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости
12. Методика совершенствования конфигурации телосложения.
13. Профилактика отрицательных последствий гипокинезии

5.2. Темы письменных работ

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента.
4. Физическая культура и обеспечение здоровья.
5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Участие студентов в Олимпийском движении. 10. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
11. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
13. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). 14. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
15. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
16. Основы методики самомассажа.
17. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
18. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
19. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
20. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
21. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
22. Методы самооценки физической подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
23. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов
2. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
3. Воздействие физической тренировки на обмен веществ, кровь и кровеносную систему
4. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы)
5. Необходимость активной деятельности личности в приобщении к здоровому образу жизни
6. Критерии эффективности здорового образа жизни
7. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
8. Рациональное сочетание учебной деятельности студентов и занятий физическими упражнениями и спортом
9. Контроль над эффективностью самостоятельных занятий
10. Травмы, заболевания и отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
11. Самоконтроль занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, его объективные и субъективные показатели. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости
12. Методика совершенствования конфигурации телосложения.
13. Профилактика отрицательных последствий гипокинезии

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20A/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.
Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).
Для обучающихся можно в первую очередь порекомендовать использование программ с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед или велотренажер, ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п.) в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме ходьба оздоровительный бег (трусца). Такие занятия укрепляют мышцы, тренируют сердечно сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2х-3х раз в неделю.