

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.АКМУЛЛЫ**

Кафедра теории и методики физического культуры и спорта

ТИМЧЕНКО Татьяна Валентиновна

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Уфа-2019

УДК 796:61
ББК 75.0
Т41

Тимченко Т.В.

Рабочая тетрадь по дисциплине «Основы оздоровительной физической культуры»: для студентов дневной и заочной форм обучения по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура и профиль по выбору, квалификация «бакалавр» / Т.В.Тимченко. – Уфа, БГУ, 2019. – 35 с.

ISBN 978-5-7477-4944-3

Т41 Рабочая тетрадь содержит вопросы и задания для самостоятельной работы по дисциплине оздоровительная физическая культура, предназначена для подготовки к практическим занятиям, зачётам и экзаменам.

Пособие соответствует требованиям тематического изложения учебного материала модуля и учебников по оздоровительной физической культуре. Пособие, кроме студентов, может быть адресовано широкому кругу специалистов в области физической культуры и спорта.

ISBN 978-5-7477-4944-3

УДК 796:61
ББК 75.0

©Тимченко Т.В., 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ.....	5
Тема 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры	6
Тема 2. Характеристика средств и методик оздоровительной направленности ..	7
Тема 3. Основы построения оздоровительной тренировки	8
Тема 4. Комплексный подход в использовании различных средств в процессе оздоровительной физической тренировки.....	9
Тема 5. Тестирование и диагностика как элементы управления оздоровительной физической тренировкой	11
ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ.....	14
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	23
ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	24

ВВЕДЕНИЕ

В системе подготовки бакалавра самостоятельная работа играет важную роль, она способствует развитию современного педагогического мышления и дальнейшего самосовершенствования. В соответствии с учебным планом подготовки бакалавров и особенностями ВУЗа на самостоятельную работу приходится до 40 % времени, отводимого на приобретение профессиональных знаний, умений и навыков. Самостоятельная работа является одним из обязательных разделов модулей дисциплин предметной подготовки и призвана повысить образовательный уровень студентов.

В учебном пособии предусмотрены задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы оздоровительной физической культуры».

Учебное пособие имеет форму рабочей тетради, что значительно облегчает самостоятельную работу студентам. Задания распределены по темам в соответствии с прохождением дисциплины. После каждой темы предлагается список учебно-методической литературы для самостоятельной подготовки студентов.

Преподаватель может ориентировать студентов на выполнение отдельных тем и заданий в зависимости от степени усвоения учебного материала в ходе аудиторных занятий, важности изучаемой информации, её целесообразности с практической точки зрения.

Предлагаемое пособие основано на материале учебных и методических изданий, ставит конкретные задачи, в ходе решения которых студенты самостоятельно приобретают необходимые профессиональные знания и умения, выходят на поисково-творческий уровень с целью овладения специальностью в сфере физической культуры и спорта.

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ

Для успешного освоения программы необходимо своевременно заполнять данную рабочую тетрадь в соответствии с расписанием учебных занятий.

Для выполнения заданий по разделам в тетради предусмотрены свободные строки. В случае нехватки свободного места для ответа, необходимо вклеить чистый лист и продолжить работу в нём. Рекомендуется выполнять записи тонкой ручкой с чернилами синего цвета. Не допускается вести записи карандашом.

Внимательно ознакомьтесь с перечнем литературы и вопросами для подготовки. При выполнении задания обязательно проставляйте ссылки на использованные источники, которыми Вы пользовались.

При возникновении трудностей при ответе на контрольные вопросы, пользуйтесь учебной литературой. Список рекомендованной литературы представлен в конце рабочей тетради.

Тема 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры

1. В чем заключается принцип оздоровительной направленности ? _____

2. Какие факторы влияют на здоровье человека (перечислить) _____

3. Основные и наиболее общие принципы применения ОФК _____

4. Понятие «гиподинамия», ее влияние на организм _____

5. Факторы риска, влияющие на здоровье человека в современном обществе _____

6. Двигательная активность как биологическая потребность человека в условиях современного общества _____

7. Определите оптимальный недельный объем двигательной активности для людей различных возрастных групп _____

Тема 2. Характеристика средств и методик оздоровительной направленности

1. Охарактеризуйте основные средства и методики оздоровительной физической культуры _____

2. Почему аэробные упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья и совершенствования деятельности сердечнососудистой системы? _____

3. Дайте характеристику содержания отдельных физкультурно-оздоровительных средств и методик:

- оздоровительная ходьба;
- оздоровительный бег;
- езда на велосипеде;
- плавание;
- ходьба на лыжах;
- аэробика по системе К. Купера;
- ритмическая гимнастика;

- шейпинг;
- каланетика;
- дыхательные методики.

Тема 3. Основы построения оздоровительной тренировки

1. Чем отличается оздоровительная физическая тренировка от спортивной тренировки? _____

2. Раскройте методические принципы построения ОФТ _____

3. Как определять индивидуально-дозированные физические нагрузки по ЧСС? _____

4. Приведите классификацию физических нагрузок _____

5. Раскройте методику определения индивидуально-дозированных физических нагрузок по ЧСС _____

6. Как определяют и оценивают уровень индивидуального здоровья в системе ОФТ? _____

7. Раскройте методику определения уровня индивидуальных параметров тренировочных нагрузок _____

Тема 4. Комплексный подход в использовании различных средств в процессе оздоровительной физической тренировки

1. Какое соотношение средств различной направленности наиболее эффективно при комплексном подходе к содержанию ОФТ? _____

2. Как можно программировать соотношение средств в ОФТ с учетом индивидуальных показателей здоровья и уровня физической подготовленности? _____

3. Раскройте методические основы воспитания силовых способностей в процессе занятий ОФТ _____

4. Раскройте методические основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей в процессе занятий ОФТ _____

5. Раскройте методические основы развития выносливости в процессе занятий ОФТ _____

6. Раскройте методические основы развития подвижности в суставах в процессе занятий ОФТ _____

7. Определите примерную дозировку специальных упражнений для развития подвижности в суставах на различных этапах тренировки _____

**Тема 5. Тестирование и диагностика как элементы управления
оздоровительной физической тренировкой**

1. Какими тестами определяют (измеряют) уровень физической подготовленности населения? _____

2. Для чего необходимо тестирование физической подготовленности в процессе занятий ОФТ? _____

3. Что включает в себя система тестирования «Проверь себя»? Раскройте методику ее использования _____

4. Определите свой уровень физической подготовленности с использованием комплексного тестирования «Проверь себя» _____

Заполните таблицу (индивидуально)

Тесты	Результат
Отжимание в упоре лежа	
Прыжки в длину с места	
Поднимание туловища	
Вис на перекладине	

Наклон туловища вперед	
Бег 1000 м	

5. Определите слабые и сильные стороны своей физической подготовленности и на основе этого разработайте программу ОФТ _____

6. Что такое диагностика в системе контроля и управления тренировочным процессом? _____

7. Этапы управления в процессе организации занятий ОФТ _____

8. Что входит в содержание врачебно-педагогического контроля? _____

9. Виды педагогического контроля _____

10. Что включает в себя педагогический контроль в процессе ОФТ? _____

11. Самоконтроль спортсмена и его содержание _____

12. Заведите дневник самоконтроля и проанализируйте полученные данные в течение дня, недели, месяца. Результаты диагностики используйте в коррекции тренировочной программы ОФТ _____

ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ

1. Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня?

- а) физкультурная минутка
- б) физкультурная пауза
- в) вводная гимнастика
- г) промежуточная гимнастика

2. Как называется программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп?

- а) аквааэробика
- б) шейпинг
- в) ритмическая гимнастика
- г) калланетика

3. Какая фаза аэробных упражнений направлена на то, чтобы, во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей, во-вторых, вызвать некоторое учащение ЧСС так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе?

- а) аэробная фаза
- б) силовая нагрузка
- в) разминка
- г) заминка

4. Что называется физкультурной паузой?

- а) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, используемая главным образом для локального воздействия на утомление групп мышц
- б) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня
- в) комплекс гимнастических упражнений до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня

5. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем?

- а) калланетика
- б) аэробика
- в) шейпинг
- г) ритмическая гимнастика

6. Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств

физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения)?

- а) оздоровительно-рекреативная физическая культура
- б) гигиеническая физическая культура
- в) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- г) спортивно-реабилитационная физическая культура

7. Как называется разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным бегом (без пауз и остановок для объяснения упражнений)?

- а) аквааэробика
- б) ритмическая гимнастика
- в) шейпинг
- г) калланетика

8. Что из перечисленного не относится к основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным эффектом?

- а) езда на велосипеде
- б) ходьба
- в) ритмичный бег
- г) плавание
- д) бег на лыжах

9. Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм?

- а) спортивно-реабилитационная физическая культура
- б) оздоровительно-рекреативная физическая культура
- в) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- г) гигиеническая физическая культура

10. Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре?

- а) принципов наглядности и индивидуализации
- б) принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок
- в) принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы

11. Что из перечисленного не относится к видам производственной физической культуры (ПФК) во внерабочее время?

- а) занятие массовым спортом
- б) занятия в группах здоровья (ГЗ)
- в) занятия в спортивных секциях
- г) оздоровительно-профилактическая гимнастика (ОПГ)

12. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию?

- а) принцип оздоровительной направленности
- б) принцип достижения хорошей физической формы
- в) принцип достижения здорового образа жизни

13. Что из перечисленного не относится к формам оздоровительно-реабилитационного направления в нашей стране?

- а) группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.
- б) занятия массовым спортом
- в) группа ЛФК при диспансерах, больницах
- г) самостоятельные занятия

14. Какая физкультминутка проводится в середине третьей лекции и может быть использована вместо физкультурной паузы, если та по какой-то причине не проводится?

- а) физкультминутка общего воздействия
- б) физкультминутка для упущения мозгового кровообращения
- в) физкультминутка изометрическая
- г) физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

15. Занятия в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения?

- а) в спортивных секциях
- б) в группах общей физической подготовки
- в) в группах здоровья

16. Что из перечисленного не относится к системам дыхательной гимнастики?

- а) дыхательные упражнения йогов
- б) аэробные упражнения К. Купера
- в) парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой

17. Что в комплексе ритмической гимнастики относится к упражнениям вводной части?

- а) бег прыжки, танцевальные шаги
- б) дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, спокойная ходьба
- в) ходьба на месте с высоким подниманием бедра, ходьба с движения рук и головы, выпады, наклоны, приседания

18. Какое активное физическое упражнение не относится к упражнениям в виде естественных движений?

- а) ходьба
- б) плавание
- в) упражнение, выполняемое на тренажерном устройстве

г) бег

19. Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин?

а) спортивно-реабилитационная физическая культура

б) оздоровительно-рекреативная физическая культура

в) гигиеническая физическая культура

г) оздоровительно-реабилитационная физическая культура

20. Как называется система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения?

а) шейпинг

б) аквааэробика

в) ритмическая гимнастика

г) калланетика

21. Какова основная функция гигиенической физической культуры?

а) пропаганда здорового образа жизни

б) достижение хорошей физической формы

в) активизация деятельности организма

г) оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха

22. Как называется система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма?

а) калланетика

б) ритмическая гимнастика

в) аквааэробика

г) шейпинг

23. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью?

а) вводная гимнастика

б) физкультурная минутка

в) производственная гимнастика

г) физкультурная пауза

24. Что собой представляет изометрическая физкультминутка?

а) упражнения, которые состоят из движений головой и дыхательных упражнений

б) динамические упражнения, выполнение которых предполагает чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук

в) физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя

25. На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека от деятельности медицинских учреждений?

- а) на 10-15%
- б) на 15-20%
- в) на 20-25%
- г) на 50-55%

26. Моторная плотность занятий оздоровительной физической культурой на первых занятиях равна ...

- а) 45-50%
- б) 70-75%
- в) 55-60%
- г) 60-70%

27. По мере приспособления организма к физическим нагрузкам моторная плотность занятий оздоровительной физической культурой равна ...

- а) 45-50%
- б) 70-75%
- в) 55-60%
- г) 60-70%

28. В оздоровительных целях для дошкольников рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности ...

- а) 6-10 ч
- б) 21-28 ч
- в) 14-21 ч
- г) 10-14 ч

29. В оздоровительных целях для студентов рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности ...

- а) 6-10 ч
- б) 21-28 ч
- в) 14-21 ч
- г) 10-14 ч

30. В оздоровительных целях для школьников рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности ...

- а) 6-10 ч
- б) 21-28 ч
- в) 14-21 ч
- г) 10-14 ч

31. В оздоровительных целях для служащих рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности ...

- а) 6-10 ч
- б) 21-28 ч
- в) 14-21 ч
- г) 10-14 ч

32. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается при ЧСС ...

- а) 130-140 уд/мин
- б) 144-156 уд/мин
- в) 120 уд/мин
- г) 120-130 уд/мин

33. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже ...

- а) 130-140 уд/мин
- б) 144-156 уд/мин
- в) 120 уд/мин
- г) 120-130 уд/мин

34. Медленная ходьба – это ходьба со скоростью ...

- а) до 70 шаг/мин
- б) 3-4 км/ч
- в) 91-110 шаг/мин
- г) 111-130 шаг/мин

35. Очень быстрая – это ходьба со скоростью ...

- а) до 70 шаг/мин
- б) 3-4 км/ч
- в) 91-110 шаг/мин
- г) 111-130 шаг/мин

36. Средняя ходьба – это ходьба со скоростью ...

- а) до 70 шаг/мин
- б) 3-4 км/ч
- в) 91-110 шаг/мин
- г) 111-130 шаг/мин

37. Быстрая ходьба – это ходьба со скоростью ...

- а) до 70 шаг/мин
- б) 3-4 км/ч
- в) 91-110 шаг/мин
- г) 111-130 шаг/мин

38. При занятиях оздоровительным бегом ЧСС для лиц среднего возраста должна составлять ...

- а) 120-130 уд/мин
- б) 150-160 уд/мин
- в) 130-140 уд/мин
- г) 140-150 уд/мин

39. Увеличение ЧСС в пробе с приседаниями на 50-75 % является ... результатом

- а) отличным
- б) хорошим
- в) удовлетворительным
- г) плохим

40. Что из перечисленного относится к субъективным данным самоконтроля?

- а) ортостатическая проба
- б) самочувствие
- в) масса тела
- г) пульс

41. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

- а) 1-2,5 минуты
- б) 3-5 минут
- в) 40-50 секунд
- г) 15-30 секунд

42. С какой целью проводится педагогический контроль?

- а) чтобы отобрать талантливых спортсменов
- б) чтобы установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов
- в) чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий

43. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

- а) об отсутствии физической тренированности
- б) о реакции на пробу здорового нетренированного человека
- в) о хорошей физической тренированности
- г) о переутомлении или заболевании

44. Что из перечисленного относится к объективным данным самоконтроля?

- а) аппетит
- б) сон
- в) масса тела
- г) самочувствие

45. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?

- а) врачебный контроль
- б) педагогический контроль
- в) самоконтроль

46. Что является основной формой врачебного контроля?

- а) санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры и спорта
- б) санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований
- в) врачебные обследования

- г) медицинское обеспечение физического воспитания студентов в учебных отделениях
- д) врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований

47. После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Каково состояние вашей сердечно-сосудистой системы?

- а) отличное
- б) плохое
- в) хорошее
- г) посредственное

48. Как называется привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения?

- а) осанка
- б) исходное положение
- в) сколиоз

49. Как называются реакции, совершающиеся в бескислородной среде?

- а) аэродинамические реакции
- б) аэробные реакции
- в) анаэробные реакции
- г) гликолитические

50. Каково основное значение витаминов для организма?

- а) способствуют омоложению
- б) регулируют реакции обмена веществ
- в) являются основным лечебным средством

51. Что является главным источником энергии в организме?

- а) углеводы
- б) жиры
- в) белки
- г) аминокислоты

52. Какова продолжительность работы в зоне умеренной мощности?

- а) 20-30 секунд
- б) 50 минут и более
- в) 3-5 минут
- г) от 3-5 до 20-30 секунд

ответы по «Основы оздоровительной физической культуры»

1.	12.	23.	34.	45.
2.	13.	24.	35.	46.
3.	14.	25.	36.	47.
4.	15.	26.	37.	48.
5.	16.	27.	38.	49.
6.	17.	28.	39.	50.
7.	18.	29.	40.	51.

8.	19.	30.	41.	52.
9.	20.	31.	42.	
10.	21.	32.	43.	
11.	22.	33.	44.	

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>
2. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
3. Основы построения оздоровительной тренировки.
4. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.
5. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
6. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
7. Принципы построения оздоровительной физической тренировки.
8. Оценка уровня индивидуального здоровья в системе оздоровительной физической
9. тренировки.
10. Определение уровня индивидуальных параметров тренировочных нагрузок.
11. Влияние тренировочных средств различной направленности на состояние здоровья и уровень физической подготовленности.
12. Методические основы воспитания двигательных способностей в процессе оздоровительной физической тренировки.
13. Воспитание силовых способностей.
14. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
15. Развитие аэробной выносливости. Методы развития аэробных способностей.
16. Развитие подвижности в суставах.
17. Методика тестирования физических кондиций человека и их комплексная оценка.
18. Диагностика в системе контроля и управления тренировочным процессом.
19. Врачебно-педагогический контроль и его содержание.
20. Педагогический контроль в процессе оздоровительной физической тренировки.
21. Самоконтроль спортсмена.

Учебное издание

ТИМЧЕНКО Татьяна Валентиновна

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Лицензия на издательскую деятельность

ЛР № 021319 от 05.01.99 г.

Подписано в печать 10.10.2019 г. Формат 60x84/16

Усл.печ.л. 1,38 Уч.-изд.л. 1,44

Тираж 100 экз. Изд. № 84. Заказ 356.

Редакционно-издательский центр

Башкирского государственного университета

450076, РБ, г.Уфа, ул.Заки Валиди, 32

Отпечатано на множительном участке

Башкирского государственного университета

450076, РБ, г.Уфа, ул.Заки Валиди, 32