



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ  
(МИИГАиК)

Факультет управления территориями  
Кафедра физического воспитания



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 5387FD2AF5B17FED816FDE9A1D4973B1  
Владелец: Степанченко Алексей Леонидович  
Действителен: с 21.07.2025 по 14.10.2026

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор  
А. Л. Степанченко  
16 февраля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
«Б1.О.16.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.  
МИНИ-ФУТБОЛ»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность(профиль) подготовки: Кадастр недвижимости

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2024

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

Москва, 2024

**Разработчики:**

Преподаватель кафедры Физического воспитания Черепнин М.  
А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденного приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 978

**Согласование и утверждение**

| № | Подразделение                           | Ответственное<br>лицо                        | ФИО          | Виза        | Дата, протокол<br>(при наличии) |
|---|-----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|-------------|---------------------------------|
| 1 | факультет<br>Управления<br>территориями | Председатель<br>ученого совета<br>факультета | Зозуля В. В. | Рассмотрено | 31.01.2024, №<br>01-24          |

## Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Место дисциплины в структуре ОП
4. Объем дисциплины и виды учебной работы
5. Содержание дисциплины
  - 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий
  - 5.2. Содержание разделов, тем дисциплины и формы текущего контроля
6. Оценочные материалы текущего контроля
7. Оценочные материалы промежуточной аттестации
8. Порядок проведения промежуточной аттестации
9. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
  - 9.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
  - 9.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся
  - 9.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
  - 9.4. Оборудование и технические средства обучения
10. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины - заключается в получении обучающимися теоретических знаний, обеспечивающих формирование основ физической культуры личности и здорового образа жизни, разностороннее развитие личности человека, его физических качеств формирования физической культуры личности человека, а также практических навыков (формирование) и готовности к самостоятельной работе в их применении и способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи изучения дисциплины:

- формирование понятий по реализации потребностей человеческого организма в двигательной активности;
- освоение двигательных навыков физических упражнений, приемов и действий;
- получение компетенций по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умений применять полученные знания в практической деятельности, решать практические задачи по совершенствованию физических и психофизических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и жизни людей..

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

*Знать:*

УК-7.1/Зн1 основы здорового образа жизни и рекомендации по поддержанию физического здоровья для специалистов

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 составлять индивидуальный график занятий спортом и отдыха с учетом физических нагрузок и режима труда

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 навыком использования оздоровительных технологий для профилактики заболеваний и сохранения работоспособности

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

*Знать:*

УК-7.2/Зн1 принципы разумного чередования интеллектуальных и физических нагрузок в работе специалиста

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 планировать рабочий график таким образом, чтобы избежать переутомления и сохранять высокую работоспособность

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 навыком эффективного совмещения трудовой активности и мероприятий, направленных на поддержание физического состояния

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.3/Зн1 основы здорового образа жизни и профилактические меры, актуальные для специалистов

*Уметь:*

УК-7.3/Ум1 демонстрировать личный пример приверженности принципам здорового образа жизни

*Владеть:*

УК-7.3/Нв1 навыком информирования окружающих о важности здорового образа жизни и мотивирования коллег следовать здоровым привычкам

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.16.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Практические занятия (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация (часы) |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 семестр       | 52                        | -                        | 36                          | 16                            |                                 |
| 2 семестр       | 72                        | -                        | 34                          | 38                            |                                 |
| 3 семестр       | 72                        | -                        | 32                          | 40                            |                                 |
| 4 семестр       | 65                        | -                        | 32                          | 33                            |                                 |
| 5 семестр       | 67                        | -                        | 32                          | 35                            |                                 |
| Всего           | 328                       |                          | 166                         | 162                           |                                 |

### 5. Содержание дисциплины (модуля)

#### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

| Наименование раздела, темы | эго | активные занятия | самостоятельная работа | анируемые результаты<br>чения, соотнесенные с<br>ультатами освоения<br>граммы |
|----------------------------|-----|------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|----------------------------|-----|------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

|                                                     | Вс         | Пр         | Сар        | Пл<br>бу<br>рез;<br>прс |
|-----------------------------------------------------|------------|------------|------------|-------------------------|
| <b>Раздел 1. Практический</b>                       | <b>328</b> | <b>166</b> | <b>162</b> | УК-7.1                  |
| Тема 1.1. ОФП. Легкая атлетика.                     | 80         | 34         | 46         | УК-7.2                  |
| Тема 1.2. Базовые технические элементы мини-футбола | 78         | 50         | 28         | УК-7.3                  |
| Тема 1.3. Техничко-тактические действия в защите.   | 103        | 50         | 53         |                         |
| Тема 1.4. Тактика игры.                             | 67         | 32         | 35         |                         |
| <b>Итого</b>                                        | <b>328</b> | <b>166</b> | <b>162</b> |                         |

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

### Раздел 1. Практический

#### Тема 1.1. ОФП. Легкая атлетика.

Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование двигательных способностей. Развитие физических качеств. Средства и методы ОФП, общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости. Прыжковые упражнения. А также развитие специальных качеств: быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, координации движений.

Легкая атлетика. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Беговые упражнения, старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля              |
|-----------------------------------|
| Выполнение контрольных нормативов |

#### Тема 1.2. Базовые технические элементы мини-футбола

Обучение и совершенствование технических приёмов. Остановки мяча. Повороты. Владение мячом, ведение мяча с последующим ударом по воротам. Отбор мяча. Передачи. Отработка удара по мячу из различных и.п., комбинации ударов. Техника игры вратаря. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Удары по мячу ногой подъёмом, внутренней стороной стопы. Прямой удар. Удары по неподвижному мячу, по катящему. Удар головой. Остановка мяча ногой, грудью.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля              |
|-----------------------------------|
| Выполнение контрольных нормативов |

#### Тема 1.3. Техничко-тактические действия в защите.

Индивидуальные и групповые действия в защите. Комбинация элементов техники передвижения в защите. Остановка мяча. Отбор мяча, отбор перехватом в движении. Подстраховка. Борьба в воздухе. Центральный защитник. Крайний защитник. Действия вратаря

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля              |
|-----------------------------------|
| Выполнение контрольных нормативов |

#### Тема 1.4. Тактика игры.

Тактика игры в нападении и защите. Комбинации. Нападение. Защита. Индивидуальные действия. Командные действия. Действия игрока с мячом. Действия игрока без мяча. Техничко-тактические приемы игры. Игра в квадратах 6х2. Обманные действия и отбор мяча. Жонглирование мячом. Правила и судейство игры в мини-футболе. Двусторонняя игра. Техника безопасности.

#### Текущий контроль

| Вид (форма) контроля              |
|-----------------------------------|
| Выполнение контрольных нормативов |

### 6. Порядок проведения промежуточной аттестации

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется локальными нормативными актами Университета:

- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.6 «Организация и проведение промежуточной аттестации».
- Положением о порядке осуществления образовательного процесса, проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.8 «Проведение промежуточной аттестации с применением ЭО и ДОТ».

### 7. Оценочные материалы текущего контроля

#### Раздел 1. Практический

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

#### Тема 1.1. ОФП. Легкая атлетика.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Что такое общая физическая подготовка?
2. . Цели и задачи общей физической подготовки(ОФП)
3. Средства общей физической подготовки
4. Методы общей физической подготовки
5. Нагрузка при выполнении физических упражнений определяется:
  1. Частотой сердечных сокращений ЧСС
  2. Дыханием
  3. Объёмом
  4. Интенсивностью

#### Тема 1.2. Базовые технические элементы мини-футбола

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Сколько игроков одной команды (включая вратаря) может находиться на площадке во время игры?
  1. 5

2. 6
3. 7
4. 8

2. Какова стандартная продолжительность одного тайма в официальных матчах по мини-футболу?

1. 15 минут "чистого" времени
2. 20 минут "чистого" времени
3. 25 минут "чистого" времени
4. 30 минут "грязного" времени

3. Какой из этих элементов игры ЗАПРЕЩЕН в мини-футболе?

1. Игра в одно касание
2. Силовые приемы корпусом (толчки плечом в плечо)
3. Подкаты (скольжения за мячом)
4. Удары головой

4. Что означает синяя карточка в мини-футболе?

1. Предупреждение (желтая карточка) для тренера
2. Удаление игрока до конца матча (красная карточка)
3. Удаление игрока на 2 минуты
4. Замена игрока по медицинским показаниям

5. Как называется правило, которое не позволяет вратарю держать мяч в руках более 4 секунд в своей половине поля?

1. Правило 4 секунд
2. Правило 6 секунд
3. Правило вратарской зоны
4. Правило паса назад вратарю

### *Тема 1.3. Техничко-тактические действия в защите.*

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Если мяч ушел за боковую линию (от игрока атакующей команды), каким образом вводится в игру?

1. Ударом от ворот
2. Угловым ударом
3. Ударом с боковой линии (аут)
4. Спорным мячом

2. Что происходит, если вратарь ловит мяч руками после намеренного паса ногой от своего партнера по команде?

1. Это разрешено
2. Назначается штрафной удар в пользу соперника с точки нарушения
3. Назначается шестиметровый пенальти
4. Назначается свободный удар в пользу соперника с точки нарушения

3. Какая тактическая схема считается наиболее универсальной и распространенной в современном мини-футболе?

1. 1-2-1 (пингвин)
2. 2-2 (квадрат)
3. 3-1 (ромб)
4. 4-0 (прямоугольник)

4. Как называется специальная отметка на расстоянии 10 метров от ворот, с которой пробиваются штрафные за накопленные фолы?

1. Десятиметровая отметка
2. Отметка для дабл-пенальти
3. Вторая штрафная отметка

4. Отметка за 6 фолов

5. Как зовут бразильца, которого часто называют величайшим игроком в истории мини-футбола?

1. Роналдиньо
2. Фалькао (Алешандре)
3. Манозэл Тобиас
4. Рикардиньо

*Тема 1.4. Тактика игры.*

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Кто следит за 2-х минутным контролем игры в меньшинстве?

1. Главный судья
2. Судья на линии
3. Судья хронометрист
4. Судья информатор

2. Продолжительность игры в мини-футболе равна ...

1. 2 тайма x 25 минут
2. 2 тайма x 20 минут
3. 2 тайма x 30 минут
4. 2 тайма x 15 минут

3. На сколько метров должны стоять игроки противоположной команды от игрока, вводящего мяч ... в минифутболе?

1. 3
2. 4
3. 5
4. 6

4. Если судья назначил штрафной по свистку, а игрок взял и пробил по воротам, действия судьи?

1. Показать красную карточку и повторить штрафной удар
2. Показать карточку и передать право удара другой команде
3. Показать красную карточку и передать право удара другой команде
4. Показать желтую карточку и повторить удар

5. На протяжении скольких секунд вратарь в мини-футболе может владеть мячом на своей половине поля?

1. 4 сек.
2. 10 сек.
3. 5 сек.
4. 6 сек.

## **8. Оценочные материалы промежуточной аттестации**

### **9. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

#### **9.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

*Основная литература*

1. Смирнов А. А. Мини-футбол в вузе / А. А. Смирнов. - Мини-футбол в вузе - Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007. - 60 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/16986.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Гилленберг Ю. Ю. Техника и тактика игры в мини-футбол: учебное пособие: учебное пособие / Ю. Ю. Гилленберг, И. Ф. Межман. - Техника и тактика игры в мини-футбол - Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 56 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/73840.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Голомазов С. В. Футбол. Методика повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов: методические разработки для тренеров: методические разработки для тренеров / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва, А. Денисенков. - Футбол. Методика повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов - Москва: ТБТ Дивизион, 2013. - 40 с. - 978-5-98724-169-1. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/20727.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

4. Чирва Б. Г. Футбол. Освоение техники перемещений с мячом в стиле «касания мяча каждым шагом одной и той же ноги»: методические разработки для тренеров: методические разработки для тренеров / Б. Г. Чирва. - Футбол. Освоение техники перемещений с мячом в стиле «касания мяча каждым шагом одной и той же ноги» - Москва: ТБТ Дивизион, 2013. - 52 с. - 978-5-98724-137-2. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/20730.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Чирва Б. Г. Футбол. Методика тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе»: методические разработки для тренеров: методические разработки для тренеров / Б. Г. Чирва, С. В. Голомазов. - Футбол. Методика тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» - Москва: ТБТ Дивизион, 2013. - 59 с. - 978-5-98724-132-7. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/20729.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Голомазов С. В. Футбол. Структура двигательной и психомоторной деятельности вратарей в игре: методические разработки для тренеров: методические разработки для тренеров / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Футбол. Структура двигательной и психомоторной деятельности вратарей в игре - Москва: ТБТ Дивизион, 2013. - 24 с. - 978-5-98724-159-2. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/20745.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Голомазов С. В. Футбол. Азбука пенальти: методические разработки для тренеров: методические разработки для тренеров / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Футбол. Азбука пенальти - Москва: ТБТ Дивизион, 2013. - 29 с. - 978-5-98724-149-3. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/20718.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

4. Голомазов С. В. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники: методическое пособие: методическое пособие / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники - Москва: ТБТ Дивизион, 2013. - 44 с. - 978-5-98724-140-2. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/20724.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

5. Ткаченко А. Футболь : Записки футболиста / А. Ткаченко. - Русско - Балтийский информационный центр БЛИЦ, 1997. - 313 с. : ил. - 5-86789-053-8. - Текст: непосредственный.

6. Зайцев А. П. Физическая культура. Футбол: учебное пособие: учебное пособие / А. П. Зайцев. - Физическая культура. Футбол - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2022. - 130 с. - 978-5-7782-4673-7. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/126641.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

## **9.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

*Профессиональные базы данных*

Не используются.

*Ресурсы «Интернет»*

1. <https://afkonline.ru/> - Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура».
2. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. <https://olimp-history.ru/> - База содержит данные о всех Олимпиадах, начиная с 1896 года
4. <http://www.rusfutsal.ru/> - мини футбол России

## **9.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

*Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

## **9.4. Оборудование и технические средства обучения**

Спортивный зал

Блочная рама - 1 шт.

Велотренажер - 4 шт.

Гантель обрез. с хр.руч.черная(классик), 14-30кг - 10 шт.

Гантель профессиональная 3-26 кг - 32 шт.

Гантель профессиональная 63кг(разборная) - 2 шт.

Гантель разборная - 2 шт.

Голень машина (сидя) - 1 шт.

Гриф олимпийский - 3 шт.

Груша боксерская - 1 шт.

Дельта машина MB 427 - 1 шт.

Комплекс тренажеров КАП(6 позиций) - 1 шт.

Рама для приседаний - 1 шт.

Робот для настольного тенниса Y&T модель V989E2 New Editon - 1 шт.

Скамья - 5 шт.

Стенка шведская - 1 шт.

Стойка под гантели - 3 шт.

Стол для армрестлинга - 1 шт.

Стол для настольного тенниса - 5 шт.

Татами - 33 шт.

Тренажер "рычажная тяга" - 1 шт.

Тренажер "тяга к груди, свободные веса" - 1 шт.

Тренажер WNQ MAGNUM A-630 - 1 шт.

Тренажер для приводящих мышц бедра - 1 шт.

Тренажер-скамья д/тренировки мышц Кора - 1 шт.

Штанга олимпийская - 3 шт.

Ворота футбольные - 2 шт.

Стенка шведская металлическая - 2 шт.

Стойки волейбольные тренировочные DE1021 SENOH - 1 шт.  
Универсальное табло - 1 шт.

#### **10. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях. Аудиторные занятия проходят в форме практических учебно-тренировочных занятий.

На занятиях осуществляется разучивание и совершенствование технических приемов по волейболу, развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.

Самостоятельная работа студентов являются продолжением практических занятий.

Предполагает изучение формы и содержания самостоятельных тренировочных занятий.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности занятий направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения.

Рекомендовано ведение дневника самостоятельных занятий.