

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФУП

УТВЕРЖДАЮ /Н.И. Ларионова/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

01.03.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б.1.2.11 Общая физическая подготовка

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

38.03.03 Управление персоналом

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Кадровые технологии и кадровая безопасность

Курс 1, 2, 3  
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	-	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	0	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	328	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	-	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 38.03.03 Управление персоналом

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	Н.В. Гафиятова
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина  
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
18.01.2023	протокол №	7	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Т.В. Ялялиева
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	С.В. Краснова
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Юричева Е.Ю., начальник отдела кадров ООО "Европрофиль"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 06.03.2023 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

## Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знания:</b> для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний. <b>умения:</b> для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний. <b>навыки:</b> для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний.
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний. <b>умения:</b> обеспечивать уважение к личности каждого студента, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. <b>навыки:</b> Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения. К таким методам относятся методы свободного выбора.

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

## Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии,

реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания, информационные

#### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания. 2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой. 3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко. 4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ. 6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз. 7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	72	
Иная контактная работа:	0	

##### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>общая физическая подготовка</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания. 2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой. 3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко. 4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ. 6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз. 7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	72	
Иная контактная работа:	0	

#### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>общая физическая подготовка</b>		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания. 2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой. 3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко. 4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ. 6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз. 7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	72	
Иная контактная работа:	0	

#### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>общая физическая подготовка</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания. 2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой. 3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко. 4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ. 6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз. 7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	72	
Иная контактная работа:	0	

### 6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>общая физическая подготовка</b>		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания. 2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой. 3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко. 4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ. 6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз. 7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	40	
Иная контактная работа:	0	

## Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины ФК рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины ФК, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины ФК, к электронным

библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины ФК включает выполнение реферата, написание эссе и т.д. Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Условия аттестации приведены в технологической карте, входящей в состав рабочей программы дисциплины ФК.

## Краткие требования к написанию реферата

### Структура реферата

Прежде чем описывать требования к реферату по ГОСТу в 2023 году, напомним [структуру](#) этой работы:

1. [Титульный лист](#).
2. [Содержание](#).
3. [Введение](#).
4. [Основная часть](#) (2-3 раздела).
5. [Выводы](#).
6. [Список литературы](#).
7. [Приложения](#).

### Требования к реферата по ГОСТу

Чтобы сделать правильное оформление реферата по ГОСТу в 2023 году, изучите следующие стандарты:

- ГОСТ [7.32-2001](#) «Отчёт о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления»;
- ГОСТ [2.105-95](#) «Общие требования к текстовым документам».

Если не хотите погружаться в эти документы, вот вкратце правила оформления реферата.

### Правильное оформление реферата

Как оформить реферат по ГОСТу? Нужно соблюдать основные стандарты оформления реферата:

1. Выбирайте шрифты, которые принято использовать в научном и деловом мире: Times New Roman, Arial или Calibri.
2. Стандартный размер шрифта для реферата — 14 пт, но в некоторых вузах студентам предлагают использовать шрифт размером 12 пт.
3. Выравнивание текста по ширине.
4. Каждый новый абзац начинается с отступа в 1.25 см.
5. Межстрочный интервал — полуторный, но если вы используете шрифт 12 пт, допустим и одинарный.
6. Поля слева — 3 см, справа — 1 см, сверху и снизу — по 2 см.
7. Нумерация страниц зависит от конкретного учебного заведения, чаще всего используют вариант размещения внизу страницы, посередине или справа.
8. Названия разделов располагаются посередине страницы, обычно пишутся прописными буквами, выделяются жирным шрифтом и оформляются как заголовки первого уровня (как это сделать, мы рассказываем чуть ниже).
9. Названия подразделов просто выделяются жирным, оформляются как заголовки второго уровня.
10. Используется автособираемое оглавление.

## 1. Списки делают автоматические (нумерованные или маркированные).

Формат реферата — **.docx (doc) или .pdf**, поэтому писать такие работы лучше всего в программе Microsoft Office Word. Мы расскажем, как правильно оформлять реферат в Ворде 2019.

**Кстати!** Для наших читателей сейчас действует скидка 10% на [любой вид работы](#)

Как оформляются разделы реферата

Расскажем об особенностях оформления разных частей реферата.

Титульный лист

Оформление первой страницы реферата зависит от требований конкретного учебного заведения, но в любом случае на ней надо указать:

- название учебного заведения;
- предмет;
- тему работы;
- ФИО и номер группы студента;
- звание, учёную степень и ФИО преподавателя, который проверит работу;
- город и год написания реферата.

Иногда на титульном листе также указывают факультет и кафедру.

Оглавление

Содержание можно написать вручную, но лучше использовать функцию автособираемого оглавления. Расскажем, как выбрать эту команду в Microsoft Office Word в следующем пункте.

В отличие от титульного листа, страница с оглавлением уже нумеруется.

Введение

Название этого раздела пишут жирным шрифтом прописными буквами посередине на странице после содержания. Далее идет текст вступления, где указывается [актуальность темы](#), [объект и предмет](#), [цели и задачи](#).

Основная часть

Обычно она содержит от двух до четырёх разделов, которые нумеруются арабскими цифрами, точка после которых не ставится. Если какой-то раздел разбит на несколько глав, применяют внутреннюю нумерацию: 1.1, 1.2 и т. д.

Названия разделов также пишутся прописными буквами, выделяются жирным и располагаются посередине.

Выводы

Заключение — важная часть, которая должна быть в каждом реферате. Слово «Выводы» также стоит набрать прописными буквами, выделить жирным и разместить посередине страницы. Оптимальный объём этого раздела — такой же, как у введения или чуть меньше.

Список литературы



Заглавие этого раздела тоже пишут жирным шрифтом и прописными буквами, размещают посередине.

Для самого списка литературы обычно используют команду «нумерованный список». В методичке кафедры должно быть указано, по какому принципу составляется библиографический список: в алфавитном порядке или по мере указания [ссылок на источники](#).

Правила оформления источников указаны в ГОСТе [7.1-2003](#) «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

Приложения

Страницы с приложениями, хоть и нумеруются, в общее количество страниц реферата не входят. Там размещают объёмные графики, большие таблицы и схемы, опросники и другой эмпирический материал.

Подробнее: <https://zaochnik.ru/blog/kak-pravilno-oformit-referat-po-gostu/>

## Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Парсаева, Ирина Вениаминовна. Пилатес [Текст] : для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие для студентов основных и специальных медицинских групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2015. - 31 с. ISBN 978-5-8158-1486-8. Экземпляры: всего 22.	22 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Parsaeva_Pilatas_2015.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Parsaeva_Pilatas_2015.pdf</a>
2.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf</a>
3.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf</a>
4.	Особенности организации самостоятельных занятий по избранному виду спорта [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет".	2 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnkh_zanyatii_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnkh_zanyatii_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf</a>

	Ола: ПГТУ, 2024. - 65, [1] с. ISBN 978-5-8158-2407-2. Экземпляры: всего 2.	
5.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosvazi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosvazi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf</a>
6.	Бокач, Вера Михайловна. Отжимание как средство силовой подготовки студентов [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач, Л. Н. Васенева; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 39 с. ISBN 978-5-8158-1294-9. Экземпляры: всего 23.	23 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Bokach_otzhimanie_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Bokach_otzhimanie_2014.pdf</a>

## 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
--------	---	---------------------------------	-------------------------

## Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

### 7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

## Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация		
	5	4	3	1 семестр		
				1	2	ито г
1. 1.Бег 60м (сек)	9,6	10,5	10,9	+		
или 100 м ( сек.)	16,4	17,4	17,8		+	
2. Бег 500 м(мин., сек.)	1.42	2.11	2.23	+		
или 2000 м (мин., сек.)	10.5 0	12.3 0	13.1 0		+	
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол- во раз)	18	12	10			
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол- во раз)	17	12	10	+		
или упражнение «планка» (мин.,сек.)	1.30	1.00	0.40		+	
4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+16	+11	+8	+		
5.Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,8	9,0	+		
6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	195	180	170		+	
7.Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14			
8.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32		+	

**Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической  
подготовленности студентов основного, подготовительного и  
спортивного отделения (мужчины)**

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация		
	5	4	3	1 семестр		
				1	2	итог
1. 1.Бег 60м (сек)	7,9	8,6	9,0	+		
или 100 м ( сек.)	13,1	14,1	14,4		+	
2. Бег 1000 м(мин., сек.)	3.10	3.28	3.44	+		
или 3000 м (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30			
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10		+	
или Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28	+		
или упражнение Бёрпи					+	
4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6	+		
5.Челночный бег 3х10м (сек)	7.1	7.7	8.0	+		
6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	2.40	2.25	2.10		+	
7.Метание гранаты (м) 700 гр	37	35	33			
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33		+	

1.	Посещение	+	+	+
1.	Участие в спортивных мероприятиях	+	+	+
1.	Участие в конференциях	+	+	+
12.	Дополнительные занятия в спортивных секциях	+	+	+

## Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

--

### Тематика самостоятельных теоретико-исследовательских работ студентов

2. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
3. Социальные аспекты здоровья человека.
4. Православные каноны здоровья.
5. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
6. Языческие каноны здоровья.
7. Мусульманские каноны здоровья.
8. Семья и формирование ЗОЖ.
9. Семья и семейные фитнес.
10. Семья и здоровье детей.
11. Биоритмы и здоровье.
12. Родовая культура семьи и ЗОЖ.

13. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
14. Народные средства оздоровления.
15. Лечебные свойства древесины.
16. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
17. Репродуктивное здоровье молодежи.
18. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
19. Водные процедуры и здоровье.
20. Методика самостоятельного развития выносливости.
21. Методика самостоятельного развития силы.
22. Методика самостоятельного развития быстроты.
23. Методика самостоятельного развития ловкости.
24. Методика самостоятельного развития гибкости.
25. Стретчинг в режиме дня студента.
26. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.
27. Пассивное курение и здоровье
28. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.
29. Мышечный корсет и здоровье.
30. Гигиена тела и здоровье.
31. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
32. Легкие наркотики и здоровье.
33. Осанка и здоровье.
34. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
35. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
36. Потенциальная гимнастика и здоровье.
37. Сексуальное здоровье молодежи.
38. Природные факторы оздоровления.
39. Спорт в жизни молодежи.
40. Спорт и будущая профессия.
41. Акмеология спортивной деятельности.
42. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.
43. Активный отдых зимой.
44. Активный отдых летом.

