

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский институт железнодорожного транспорта

- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский техникум железнодорожного транспорта

(ФГБОУ ВО КриЖТ ИрГУПС КТЖТ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

(вагоны)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск

2018

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.


00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа




Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы)», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04.14 № 388.

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой
комиссии ЕН, ОПД
протокол № 10 от « 07 » 06 2018 г.
Председатель ЦК  А.А.Малинчик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной
и методической работе СПО
 М.Г. Кушков
« 19 » июня 2018 г.

Разработчик: Лекомцев П.С. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения

Дисциплины

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен уметь

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Изучение данной дисциплины предполагает освоение следующих общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование компетенций
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины (очная форма обучения)

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины (заочная форма обучения)

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 2 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 334 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
Практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме: экзамена	

2.2. Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
В том числе:	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
Промежуточная аттестация в форме: экзамена	

2.3. Тематический план и содержание дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
II курс I семестр			
Тема: Физическая культура по обеспечению здоровья. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	Содержание учебного материала Физическая культура по обеспечению здоровья. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	2	ОК6
	Практическое занятие Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	2	
	Практическое занятие Повторный бег и общая физическая подготовка	2	
	Практическое занятие Бег по пересеченной местности. Переменный бег	2	
	Практическое занятие Специальная физическая культура. Равномерный бег	2	
	Практическое занятие Прыжки в длину с места. Тренировочные упражнения для развития силы	2	
	Практическое занятие Тренировочные упражнения для развития прыгучести. ОФП легкоатлета	2	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	14		
Тема: Баскетбол	Практическое занятие Техника игры в защите	2	ОК 6
	Практическое занятие Техника игры в нападение	2	

	Практическое занятие Тактика игры в нападении	2	
	Практическое занятие Тактика игры в защите	2	
	Практическое занятие Броски на точность, финты	2	
	Практическое занятие Игра в трех секундной зоне, штрафные броски	2	
	Практическое занятие Зона. Нападение быстрым прорывом	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	14	
II курс II семестр			
Тема: Физические способности человека и их развития. Основы физической и спортивной подготовки	Содержание учебного материала Физические способности человека и их развития. Основы физической и спортивной подготовки. Социально-биологические основы физической культуры. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	2	
Тема: Баскетбол	Практическое занятие Техника игры в защите	2	
	Практическое занятие Техника игры в нападении	2	
	Практическое занятие Броски на точность, финты	2	
	Практическое занятие Игра в трех секундной зоне, штрафные броски	2	
	Практическое занятие Зона. Нападение быстрым прорывом	2	
Тема: Волейбол	Практическое занятие Передача мяча в парах. Общая физическая подготовка	2	

	Практическое занятие Учебная игра	2	ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие Прием мяча после подачи	2	
	Практическое занятие Подача на точность по зонам площадки	2	
	Практическое занятие Нападающий удар	2	
	Практическое занятие Индивидуальные упражнения волейболиста	2	
	Практическое занятие Блокирование	2	
Тема: Легкая атлетика	Практическое занятие Медленный бег	2	
	Практическое занятие Повторный бег	2	
	Практическое занятие Приём контрольных упражнений	2	
	Практическое занятие Кроссовая подготовка	2	
	Практическое занятие Бег по пересеченной местности	2	
	Практическое занятие Эстафетный бег	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	38	
III курс I семестр			
Тема: Основы здорового образа и стиля жизни	Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	2	ОК 3, ОК 6

Тема: Лёгкая атлетика	Практическое занятие Тестирование: Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	2	
	Практическое занятие Техника бега на короткие дистанции. Быстрота и координация движения	2	
	Практическое занятие Низкий старт, бег по прямой	2	
	Практическое занятие Специальные упражнения бегуна	2	
	Практическое занятие Специальная физическая подготовка легкоатлета	2	
	Практическое занятие Бег по пересеченной местности	2	
Тема: Волейбол	Практическое занятие Передачи мяча. Подачи мяча.	2	
	Практическое занятие Нападающий удар.	2	
	Практическое занятие Верхняя прямая подача. Учебная игра	2	
	Практическое занятие Блокирование. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие Техника игры в защите	2	
	Практическое занятие Техника игры в нападении	2	
	Практическое занятие Двусторонняя учебная игра. Судейство.	1	
	Практическое занятие Прием контрольных упражнений.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	28	
III курс II семестр			

Тема: Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала Основы здорового образа и стиля жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	2	ОК 3, ОК 6
Тема: Баскетбол	Практическое занятие Баскетбол. Тактика игры в защите	2	
	Практическое занятие Тактика игры в нападение	2	
	Практическое занятие Зонная система защиты	2	
	Практическое занятие Двусторонняя учебная игра	2	
Тема: Волейбол	Практическое занятие Волейбол. Блокирование	2	
	Практическое занятие Нападающий удар	2	
	Практическое занятие Верхняя прямая подача. Учебная игра	2	
Тема: Лёгкая атлетика	Практическое занятие Техника бега на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие Техника бега на средние дистанции	2	
	Практическое занятие Прием контрольных упражнений	2	
	Практическое занятие Прыжки в длину с места	2	
	Практическое занятие Метание гранаты на дальность	2	
	Практическое занятие Прием контрольных упражнений. Бег на 100 м.	2	
	Практическое занятие Прием контрольных упражнений. Бег на 100 м	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	30	
IV курс I семестр			
Тема: Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	2	ОК 3, ОК6
Тема: Лёгкая атлетика.	Практическое занятие Повторный бег. Техника спортивной ходьбы	2	
	Практическое занятие Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места	2	
	Практическое занятие Тактика бега на средней дистанции	2	
	Практическое занятие Бег по пересечённой местности. Общая физическая подготовка	2	
	Практическое занятие Прыжковая подготовка	2	
	Практическое занятие Техника эстафетного бега	2	
Тема: Баскетбол	Практическое занятие Техника игры в защите	2	
	Практическое занятие Техника игры в нападении	2	
	Практическое занятие Тактика игры в нападение	2	
	Практическое занятие Тактика игры в защите	2	
	Практическое занятие Финты. Судейство игры, учебная игра	2	
	Практическое занятие Финты. Судейство игры, учебная игра	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	26	
IV курс II семестр			
Тема: Баскетбол	Практическое занятие Техника игры в защите	2	ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие Техника игры в нападении	2	
	Практическое занятие Тактика игры в нападение	2	
	Практическое занятие Двусторонняя учебная игра	2	
	Практическое занятие Прием контрольных упражнений	2	
Тема: Волейбол	Практическое занятие Техника и тактика игры в защите	2	
	Практическое занятие Техника и тактика игры в нападении	2	
	Практическое занятие Судейство игры, учебная игра	2	
	Практическое занятие Прием контрольных упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	18	
Итого по дисциплине		336	

2.4. Тематический план и содержание дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Тема: Физическая культура по обеспечению здоровья.	Содержание учебного материала Физическая культура по обеспечению здоровья. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	2	ОК 01
Тема: Лёгкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Повторный бег и общая физическая подготовка. Бег по пересеченной местности. Переменный бег Специальная физическая культура. Равномерный бег. Прыжки в длину с места. Тренировочные упражнения для развития силы. Тренировочные упражнения для развития прыгучести. ОФП легкоатлета. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	26	
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника игры в защите. Техника игры в нападение. Тактика игры в нападении Тактика игры в защите. Броски на точность, финты Игра в трех секундной зоне, штрафные броски. Зона. Нападение быстрым прорывом. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	28	
Тема: Физические способности человека и их развития. Основы физической и спортивной подготовки	Самостоятельная работа обучающихся Физические способности человека и их развития. Основы физической и спортивной подготовки. Социально-биологические основы физической культуры. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	2	
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника игры в защите. Техника игры в нападение. Броски на точность, финты Игра в трех секундной зоне, штрафные броски. Зона. Нападение быстрым прорывом	10	

Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Передача мяча в парах. Общая физическая подготовка. Учебная игра Прием мяча после подачи. Поддача на точность по зонам площадки Нападающий удар. Индивидуальные упражнения волейболиста Блокирование	14
Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Медленный бег. Повторный бег. Прием контрольных упражнений Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Эстафетный бег. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	50
Тема: Основы здорового образа и стиля жизни	Самостоятельная работа обучающихся Социально-биологические основы физической культуры. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	2
Тема: Лёгкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Тестирование: Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине Техника бега на короткие дистанции. Быстрота и координация движения Низкий старт, бег по прямой Специальные упражнения бегуна Специальная физическая подготовка легкоатлета Бег по пересеченной местности	12
Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Передачи мяча. Поддачи мяча. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Блокирование. Учебная игра. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Двусторонняя учебная игра. Судейство. Прием контрольных упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	56
Тема: Социально-биологические основы физической культуры.	Самостоятельная работа обучающихся Основы здорового образа и стиля жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	2
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Баскетбол. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Зонная система защиты. Двусторонняя учебная игра	8

Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Волейбол. Блокирование. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра	6	
Тема: Лёгкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции Прием контрольных упражнений. Прыжки в длину с места. Метание гранаты на дальность. Прием контрольных упражнений. Бег на 100 м. Прием контрольных упражнений. Бег на 100 м	14	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	30	
Тема: Социально-биологические основы физической культуры	Самостоятельная работа обучающихся Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	2	
Тема: Лёгкая атлетика.	Самостоятельная работа обучающихся Повторный бег. Техника спортивной ходьбы. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с мест. Тактика бега на средней дистанции. Бег по пересечённой местности. Общая физическая подготовка. Прыжковая подготовка Техника эстафетного бега	12	
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Тактика игры в нападении Тактика игры в защите. Финты. Судейство игры, учебная игра	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	26	
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Тактика игры в нападении Двусторонняя учебная игра. Прием контрольных упражнений	10	

Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника и тактика игры в защите. Техника и тактика игры в нападении Судейство игры, учебная игра. Прием контрольных упражнений	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	10	
Итого по дисциплине		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины реализуется в спортивном зале

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, и др.),

-тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

-кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

-стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности, метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

-тренажерный зал.

3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Основная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке
1	Л. В. Захарова [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник.- http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Красноярск : СФУ, 2017	100 % online

Дополнительная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке
1.	А. И. Мамонтов	Общая физическая подготовка студентов [Текст] : методические рекомендации по организации занятий по общей физической подготовке студентов.-	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2016	2
2.	А. И. Мамонтов	Общая физическая подготовка студентов [Электронный ресурс] : методические рекомендации по организации занятий по общей физической подготовке студентов.- http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C1941.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2016	100 % online

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: теоретические сведения	Практические занятия:
Умения и навыки. Развитие физических способностей: скоростные, координационные, скоростно-силовые, силовые, выносливость, гибкость.	предварительный контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль. Самостоятельное тестирование
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье. - Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. - Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. - Выполнять приёмы страховки и само страховки. - Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма. - Применять компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. 	<p>Тестирование знаний, умений и навыков Сдача контрольных нормативов Выступления на соревнованиях Методы: индивидуальный, групповой, командный, соревновательный.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется на промежуточной аттестации – зачет, на итоговой аттестации- дифференцированная оценка.
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). - Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. - Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. - Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. - Значение мышечной релаксации. - Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической 	

<p>подготовленности. - Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	
---	--