

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Государственное образовательное учреждение высшего образования  
«Ковровская государственная технологическая академия имени В.А. Дегтярева»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета АиЭ  
(название)  
\_\_\_\_\_ Митрофанов А.А.  
“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Прикладная физическая культура**

(шифр и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

(бакалавр)

Профиль подготовки бакалавра Системы автоматизированного проектирования

Форма обучения очная

(очная, очно-заочная и др.)

Выпускающая кафедра Прикладной математики и систем автоматизированного проектирования

Кафедра-разработчик рабочей программы Физического воспитания

(название)

Семестр	Трудоемкость час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет)
1	54		54			зачет
2	54		54			зачет
3	54		54			зачет
4	54		54			зачет
5	54		54			зачет
6	58		58			зачет
Итого	328		328			

Ковров  
2016 г.

## Р РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Разделы рабочей программы

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ООП ВО
3. Структура и содержание дисциплины
4. Формы контроля освоения дисциплины
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Приложения к рабочей программе дисциплины

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы  
Приложение 2. Таблица планирования результатов обучения

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Программу составил: доцент С.И. Гончаренко \_\_\_\_\_

Эксперты кафедры ПМ и САПР:

1. Фриман М.Б. – главный конструктор КСУ, начальник управления информационных технологий ОАО «ЗиД»;
2. Халатов Евгений Михайлович – доктор технических наук, профессор, начальник расчетно-аналитического центра ФГУП ГК НПЦ имени М.В. Хруничева.

Программа рассмотрена на заседании кафедры Физического воспитания \_\_\_\_\_

Протокол № 8 от “ 19 “ 06 2016г.

Зав. кафедрой Физ. воспитания: \_\_\_\_\_ Гончаренко С.И.

Программа одобрена на заседании УМК факультета АиЭ:

Председатель УМК ФАиЭ \_\_\_\_\_ Е.А. Чашин, к.т.н., доцент.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение физической культуры студентами в основах законодательства Российской Федерации является одним из основополагающих направлений высшего гуманитарного образования. Овладение учащегося той или иной квалификацией предполагает владение им профессиональными навыками самостоятельной деятельности на базе широкой и систематизированной фундаментальной подготовке. Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности всегда было и будет тесно связано с условиями и характером труда.

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Студенты, прошедшие курс физической подготовки должны:

### **Знать:**

- роль физической культуры в развитии человека;
- вопросы физической культуры и здорового образа жизни;
- систему практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья;
- методику развития психофизических способностей и качеств средствами физической культуры;
- физическую культуру и спорт, как составную часть подготовки современных специалистов;
- гигиенические основы физической культуры и спорта;
- основы врачебного контроля и самоконтроля;
- естественнонаучные основы физического воспитания;
- основы спортивной тренировки и воспитания физических качеств;

### **Уметь:**

- проводить тестирования для определения уровня развития основных физических качеств и оценки физической подготовленности;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и оценка их результатов;
- проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей физического развития;
- противостоять стрессовым ситуациям;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

### **Владеть:**

- навыками заблаговременного проведения акцентированной психофизической подготовки к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
- навыками профилактики возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях;
- навыками подготовки организма человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- навыками активной поддержки оптимального уровня работоспособности во время работы и восстановления его после ее окончания;
- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Перечисленные знания, навыки и умения являются основой для формирования следующих компетенций:

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин.

Содержание дисциплины является логическим продолжением школьного курса и служит основой укрепления здоровья, спортивного совершенствования и подготовка к профессиональной деятельности студентов. Физическая культура является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура служит фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
<i>Общекультурные компетенции</i>			
	ОК-8	Базовые знания общеобразовательной программы по предмету физическая культура	Не предусмотрено программой
<i>Профессиональные компетенции</i>			
			Не предусмотрено программой

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ модуля образовательной программы	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
1	1	Легкая атлетика		80			80
	2	Спортивные игры		100			100
2	3	Подвижные игры		50			50
	4	Гимнастика		98			98
ИТОГО:				328			328

#### 3.1. Содержание дисциплины

##### Раздел 1.1 Легкая атлетика состоит:

- 1.1.1 Бег на короткие дистанции
- 1.1.2 Прыжки в длину с места
- 1.1.3 Бег на средние и длинные дистанции

##### Раздел 1.2 Спортивные игры

- 1.2.1 Баскетбол
- 1.2.2 Волейбол
- 1.3.3. Футбол

##### Раздел 1.3 Подвижные игры

- 1.3.1 Игры на местности
- 1.3.2. Народные игры.

##### Раздел 1.4 Гимнастика

- 1.4.1 Ритмическая гимнастика.
- 1.4.2 Атлетическая гимнастика.
- 1.4.3 Основная гимнастика.

### 3.2 Практические занятия.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, часов	Тема практического занятия
1	1	10	Эстафетный бег
		10	Челночный бег 4x10; 10x10
		10	Бег 100 м
		13	Прыжки в длину с места
		27	Кросс (переменный бег)
		10	Бег 3000м и 2000м
2	2	1	Профилактика травматизма на занятиях по баскетболу, ознакомление с упрощенными правилами игры
		4	Совершенствование передвижений в нападении и защите без мяча, с мячом.
		4	Совершенствование техники ведения и владения мячом на месте и в движении
		4	Совершенствование техники броска одной рукой на месте, в движении, в прыжке.
		4	Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении
		2	Совершенствование техники выполнения штрафного броска
		2	Совершенствование техники овладения мячом (перехваты, выбивания, вырывания и т.д)
		4	Совершенствование индивидуальных действий игроков в защите и нападении
		4	Совершенствование групповых и командных тактических действий игроков
		8	Учебная игра в баскетбол
		1	Правила игры, основы техники и тактики волейбола, профилактика травматизма.
		1	Обучение стойке и перемещениям.
		4	Техника и тактика передачи двумя руками сверху
		4	Техника и тактика приема мяча двумя руками снизу
		4	Техника и тактика верхней прямой подачи
		4	Техника и тактика приема подачи
		4	Техника и тактика прямого нападающего удара
		4	Техника и тактика блокирования
		4	Техника и тактика защитных действий и страховки
		8	Учебная игра
		1	Профилактика травматизма, характеристика игры, оборудование площадки, инвентарь
		1	Содержание правил игры и основа методика судейства
		2	Развитие физических качеств средствами футбола (игры, игровые упражнения и т.д)
		8	Обучение технике игры - в защите и нападении: - перемещения (ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки) - техника владения мячом - ведение мяча и его разновидности - выбрасывание мяча - отбор мяча - ознакомление с приемами игры вратаря
		5	Обучение тактики игры в защите и нападении - индивидуальные действия игроков в защите и нападении, без мяча с мячом - взаимодействие двух, трех и более игроков - командные взаимодействия игроков - тактические комбинации и отдельные моменты игры (при начальном ударе, при свободном и штрафных ударах, при угловом ударе)
		8	Учебная игра с методикой судейства
3	3	2	Организация и методика проведения подвижных игр
		2	Разбор правил подвижных игр и методика проведения различных по характеру игр.

	3	6	Подвижные игры с элементами баскетбола.
		6	Подвижные игры с элементами волейбола.
		10	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
		8	Игры с элементами сопротивления
		8	Подвижные игры с элементами футбола
		2	Национальные игры
		2	Проведение соревнований «Веселые старты»
		4	Игровая практика
4	4	10	Упражнения с отягощениями для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног
		10	Упражнения с гантелями, гириями, штангой, набивными мячами, на тренажерах, футболах
		8	Статические упражнения
		8	Упражнения для укрепления правильной осанки
		10	Упражнения для развития гибкости
		14	Ритмические упражнения
		8	Общеразвивающие упражнения
		16	Прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, подтягивание на перекладине, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, упражнения с отягощениями).
	14	Упражнения для развития координационных способностей	
<b>Итого:</b>		<b>328</b>	

#### 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль освоения дисциплины проводится в соответствии с Положением об аттестации студентов ГОУ ВО «КГТА им. В.А. Дегтярева».

На основе медицинских показателей и с учетом функциональных возможностей студентов комплектуются:

- подготовительная учебная группа;
- специальная учебная группа;
- основная учебная группа;

**Текущая аттестация** студентов производится преподавателем, ведущим практические занятия по посещаемости учебных занятий студентами и сдачей контрольных нормативов

**Рубежная аттестация** по результатам 1,2,3,4,5,6 семестров по дисциплине проходит в форме зачета.

**Промежуточная контроль** студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к итоговой аттестации по физической культуре-зачету(зачету).

Практические зачетные требования выполняются в учебное время на занятиях, в форме соревнований, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и имеющие необходимую подготовку. На итоговой аттестации допущенные студенты выполняют 4 обязательных теста (из предложенных пяти) по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке ( не ниже оценки «удовлетворительно»). Предусмотренные в течении семестра обучения.

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки  
физической подготовленности студентов основной группы**

№ п/п	Виды упражнений	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетв.	Хорошо	Отлично	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
1	Бег,100м (сек)	14.50	14.00	13.20	18.00	17.00	1600
2	Бег 3000м (юн)(мин,сек)	14.00	12.35	12.00	–	–	–
3	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	8	10	12	–	–	–
4	Бег 2000м (дев)(мин,сек)	–	–	–	14.20	13.20	12.50
5	Прыжки в длину с места (см)	220	230	240	160	180	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за голову, ноги закреплены	–	–	–	30	40	50
7	Поднос ног к перекладине (кол.раз)	5	8	10	–	–	–
8	Наклон туловища из положения стоя (см)	–	–	–	10	15	20

Примечание: В зачет идут результаты 4 тестов. Тесты № 3 и №7 для юношей, и №6 и №8 для девушек определяются по выбору студентов.

Обязательные контрольные упражнения и нормативы проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года, как определяющий сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Студенты, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в соответствии здоровья.

Для студентов, имеющие отклонения в состоянии здоровья, и относящиеся к специальной медицинской группе, занятия проводятся по специально разработанной программе.

Студенты, не пропускавшие занятия и умеющие самостоятельно проводить комплексы физических упражнений направленных на лечебное и профилактическое воздействие на организм, аттестуются по данной дисциплине

Студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья и относящиеся к подготовительной группе сдают контрольные нормативы без учета контрольных нормативов.

**Примерная тематика рефератов  
для студентов освобожденных от практических занятий  
по физической культуре**

1-ый семестр Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагноз).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры ( с указанием дозировки)

5-6-ой семестр. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов

На зачете проверяется качество сформировавшихся навыков и умений и их соответствие необходимому уровню подготовки студентов.



## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) основная литература:

1. **Барчуков, И.С.** Физическая культура и спорт: методика, теория, практика [Текст] / И.С. Барчуков – М., 2006.
2. **Готовцев, П.И.** Спортсменам о восстановлении [Текст] / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский – М.: Физкультура и спорт, 2006..
3. **Зотов, В.П.** Восстановление работоспособности в спорте [Текст] / В.П. Зотов – Киев: Здоровье, 2005.
4. **Швардыгулин, А.В.** Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе [Текст]: учебно-методическое пособие / А.В. Швардыгулин, Т.Г.Коваленко, А.А. Каплунов – Волгоград: Изд-во Волга, 2005.
5. **Коробков, А.В.** Физическое воспитание [Текст] / А.В.Коробков, В.А.Головин, В.А. Масляков – М., 2005.
6. **Гогонов, Е.Н.** Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыянов – М.: Издательский центр Академия, 2004.
7. **Коц, Я.М.** Спортивная физиология. [Текст] / Я.М. Коц – М., 2004.
8. **Бороненко, В.А.** Здоровье и физическая культура [Текст] / В.А. Бороненко, Л.А. Рапопорт – М., 2003.
9. **Барчуков, И.С.** Физическая культура. [Текст] / Барчуков И.С – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
10. **Родничеснко, В.С.** Олимпийский учебник студента [Текст]: пособие для формирования системы олимпийского образования в не физкультурных вузах/ В.С. Родничеснко – М.: Советский спорт, 2003.

### б) дополнительная литература:

1. **Ильинич, В.И.** Физическая культура студента [Текст] / В.И. Ильинич – М., 1999.
2. **Колбанов, В.В.** Валеология [Текст] / В.В. Колбанов – СПб, 1998.
3. **Переверзин, И.И.** Менеджмент спортивной организации [Текст] / И.И. Переверзин – М., 1998.
4. **Белов, В.И.** Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие [Текст] / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович – М., 1999.
5. **Суслов, Ф.П.** Теория и методика спорта [Текст]: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов – Москва, 1997.
6. **Агаджанян, И.А.** Экология человека [Текст] / И.А. Агаджанян, В.И. Гошин – М., 1994.
7. **Брехман, И.** Валеология – наука о здоровье [Текст] / И. Брехман – М., 1990.
8. **Дубровский, В.И.** Валеология. Здоровый образ жизни [Текст] / В.И. Дубровский – М., 1999.
9. **Иванченко, В.А.** Секреты вашей бодрости [Текст] / В.А.Иванченко – СПб., 1999.
10. **Малахов, Г.П.** Движение, дыхание, закаливание [Текст] / Г.П. Малахов – СПб., 1999.
11. **Попов, А.Л.** Спортивная психология [Текст]: учебное пособие для спортивных вузов/ А.Л. Попов – М., 1998.
12. **Филин, В.П.** Педагогические методы исследования в спорте [Текст]: учебное пособие для студентов / В.П. Филин, В.Г. Семенов – М., 1992.
13. **Виноградов, П.А.** Социология физической культуры [Текст]: учебное пособие / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.И. Чеботкевич – Пенза, 1995.
14. Основы социологии: учебник для средних специальных учебных заведений [Текст] / под ред. В. Харчева – М., 1997.
15. **Зотов, М.И.** Настольная книга спортивного менеджера [Текст]: справочное пособие / М.И. Зотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов – М., 1997.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Практические занятия:

1. Магнитный велотренажер АС-501.
2. Скамья для прессы ASB-510
3. Спорт-тренажер «Спринтер» (комплекс тренажеров для занятий атлетической гимнастикой).
4. Гимнастические мячи.
5. Гимнастические гантели.
6. Волейбольные мячи.
7. Баскетбольные мячи.
8. Футбольные мячи.
9. Степы.
10. Скакалки.
11. Хулахупы.
12. Многофункциональный силовой тренажер.
13. Магнитный гребной тренажер.
14. Министеппер.
15. Беговая дорожка
16. Магнитный велотренажер АС-701.

## Аннотация рабочей программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин подготовки студентов по направлению 09.03.01 - Информатика и вычислительная техника. Дисциплина реализуется на факультете Автоматики и электроники кафедрой Физического воспитания.

Дисциплина нацелена на формирование общекультурных компетенций ОК-8.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с овладением части профессиональной подготовки студента.

Актуальность совершенствования физической подготовки представителей различных профессий обуславливается особенностями и спецификой производства высокими темпами развития отрасли, в которой предстоит работать специалисту, большой долей личного фактора в обеспечении и повышении производительности труда, а также высокими требованиями к физической и психологической подготовленности работников, надежности человеческого фактора в системе «человек-машина» и другими факторами. Для реализации этого направления в высшем учебном заведении по всем специальностям в образовательные программы включена в качестве обязательной дисциплины «Физическая культура». Федеральный закон «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств в профилактике заболеваний и укрепления здоровья обучающихся и подрастающего поколения.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе. Свои образовательные и развивающие функции. Физическая культура нам более полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, доступности, наглядности, систематичности и динамичности. Этими принципами пронизано все содержания разработанной учебной программы, которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, средств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности. Содержание дисциплины «Физическая культура» включает теоретический, практический, методический и контрольный разделы.

Практический раздел направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на освоение методов и средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы:

- легкая атлетика;
- гимнастика;
- подвижные игры;
- спортивные игры;

Методический раздел предусматривает освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры.

Контрольный раздел обеспечивает информацию о степени и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, позволяет выявлять уровень сформированности физической культуры личности студента.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: *практические занятия.*

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля:

- текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов; *отдельно оцениваются личностные и физические качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность);*
- промежуточный контроль (аттестация) в форме зачёта.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **328** часов. Программой дисциплины предусмотрены, практические (328 часов) занятия.

**Таблица планирования результатов обучения студентов 1,3 курсов по дисциплине  
"Прикладная физическая культура " в 1-6 семестре**

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки  
физической подготовленности студентов основной группы**

№ п/п	Виды упражнений	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетв.	Хорошо	Отлично	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
1	Бег,100м (сек)	14.50	14.00	13.20	18.00	17.00	16.00
2	Бег 3000м (юн)(мин,сек)	14.00	12.35	12.00	–	–	–
3	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	8	10	12	–	–	–
4	Бег 2000м (дев)(мин,сек)	–	–	–	14.20	13.20	12.50
5	Прыжки в длину с места (см)	220	230	240	160	180	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за голову, ноги закреплены	–	–	–	30	40	50
7	Поднос ног к перекладине (кол.раз)	5	8	10	–	–	–
8	Наклон туловища из положения стоя (см)	–	–	–	10	15	20

Примечание: В зачет идут результаты 4 тестов. Тесты № 3 и №7 для юношей, и №6 и №8 для девушек определяются по выбору студентов.

Обязательные контрольные упражнения и нормативы проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющий сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Студенты, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в соответствии здоровья.