

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО

Декан экономического факультета

В.Е. Левичев
« 5 » Июль 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

И.А. Косачев
« 6 » Июль 2016г.

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

Направление подготовки
38.03.07 «Товароведение»

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Барнаул 2016

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки, 38.03.07 «Товароведение» в соответствии с учебным планом, утвержденным ученым советом университета: 2016 г, для очной формы обучения.

Рассмотрена на заседании кафедры, протокол № 4 «12» мая 2016 г.

Зав. кафедрой,
к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

Одобрена на заседании методической комиссии экономического факультета, протокол № 4 от «30» 06 2016 г.

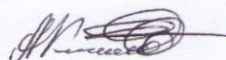
Председатель методической комиссии:
к.п.н., доцент



Н.В.Тумбаева

Составители:

к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

Оглавление

	стр.
1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	5
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	6
3. Требования к результатам освоения дисциплины.....	7
4. Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий.....	7
5. Тематический план изучения дисциплины.....	9
6. Образовательные технологии.....	15
7. Характеристика фондов оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	16
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	20
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	22

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: 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, профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств, свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности, в целях жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП направления (специальности)

Таблица 1

Сведения о дисциплинах, практиках (и их разделах), на которые опирается содержание данной дисциплины

Наименование дисциплины, других элементов учебного плана	Перечень разделов
Концепция современного естествознания.	Человек – качественно новая ступень развития биосферы. Происхождение человека. Биологическая картина мира.
Основы жизнедеятельности безопасности	Основы здорового образа жизни. Оказание первой медицинской помощи.
История	История физической культуры в России. Олимпийское движение.
Физиология	Функциональные системы. Влияние двигательной активности на функциональное состояние человека (физиологическое значение тренированности). Основы физиологии умственного и физического труда и их взаимосвязь.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 2

Сведения о компетенциях и результатах обучения, формируемых данной дисциплиной

Содержание компетенций, формируемых полностью или частично данной дисциплиной	Код компетенции по ФГОС ВО или ОПОП	Перечень результатов обучения, формируемых дисциплиной		
		По завершении изучения данной дисциплины выпускник должен		
		знать	уметь	владеть
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	(ОК-8)	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры.	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социальной, культурной и профессиональной деятельности;

4. Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий Очное обучение

Таблица 3

Вид занятий	Очная форма обучения						
	Всего часов	семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Практические занятия	22				22		
Форма итогового контроля	зач.				зач.		
Лекции	22				22		
СРС	28				28		
Подготовка и сдача зачета (экзамена)							
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	72				72		

5. Тематический план изучения дисциплины

Таблица 6

	Наименование темы	Объем часов	Рекомендуемая литература
Самостоятельная работа студентов (СРС)			
1	Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	1	1, 2, 3,4,6
2	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	1	1, 2, 4
3	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	1	1,2,4
4	Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.	1	1, 3
5	Основные положения методики закаливания.	1	2, 4
6	Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.	1	2
7	Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профиограммы будущего специалиста.	1	1, 2, 3, 4
8	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.	1	1, 2, 4
9	Методика корригирующей гимнастики и дыхательных упражнений.	2	3, 7
10	Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	1, 2, 4
11	Методика составления комплексов физических упражнений производственной гимнастики.	2	1, 2, 4
12	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	1, 2, 4
13	Методика аутогенной тренировки.	2	1, 2, 4
14	Методика проведения занятий по избранному виду спорта.	2	1, 2, 4
15	Сдача контрольных нормативов: бег - 2000м., девушки и бег – 3000м., юноши.	2	
16	Сдача контрольных нормативов: силовая подготовка	2	

17	Сдача контрольных нормативов: лыжная подготовка		2	
18	Сдача контрольных нормативов: скоростно-силовая подготовка		2	
Итого			28	
2 курс				
Лекции				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2 часа	7
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	2 часа	1,2,3
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.	2 часа	2, 3, 4, 7

	культура в обеспечении здоровья.	Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные принципы изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	2 часа	4,5,7
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и	2 часа	1,2,3,4

		функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.		
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	2 часа	3,4,5
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или	2 часа	3, 7

		системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.		
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	4 часа	4, 7
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	4 часа	1,2,3,4
Всего			22	-

Физическая культура

Наименование темы	Изучаемые вопросы	Объем часов				Форма текущего контроля
		Лекции	Лабораторные работы	Практические работы	Самостоятельная работа	
2 курс						
Спортивные игры:	1. Совершенствование техники отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите			4		
	2. Совершенствование техники заслонов. Совершенствование учебного материала 1 курса			4		
	3. Совершенствование техники действия игрока без мяча			4		
	4. Двусторонняя игра			4		
	5. Совершенствование техники приема и передачи мяча			2		
	6. Совершенствование техники подачи мяча			2		
	7. Совершенствование техники нападающего удара			2		
	Итого за семестр			22		

6. Образовательные технологии

Таблица 5

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые на аудиторных занятиях

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Количество часов
	Л	Чтение интерактивных лекций	
	ПР	Групповые дискуссии. Разбор конкретных ситуаций. Игровые имитационные методы. Моделирование дискуссий (диалог преподавателя).	
Итого:			

7. Характеристика фондов оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общефизической и спортивно-технической подготовке для отдельных групп различной спортивной направленности.

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (девушки)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 100м.	сек.	16,0	17,0	18,0	18,5	19,0
2.	Бег 2000м.	мин.	11,00	11,30	12,00	12,30	13,00
3.	Челночный бег (10 x 10)	сек.					
4.	Бег на лыжах 3 км.	мин.	18,30	19,30	20,00	20,30	21,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	190	180	170	160	150
6.	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	раз	25	20	15	10	5
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	раз	60	50	40	30	20
8.	Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки	раз	35	30	25	20	15
9.	Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену	раз	12	10	8	6	4
10.	Прыжки на скакалке	раз	150	145	140	135	130
11.	Комбинированный (4x5) - отжимание - 5 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 5 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 5 раз - из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 5 раз	сек.	25	30	35	40	45

**Примерные контрольные тесты для оценки физической
подготовленности основного учебного отделения студентов (юноши)**

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Бег «100м.	сек.	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
2.	Бег 3000м.	мин.	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00
3.	Челночный бег (10x10)	сек.	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
4.	Бег на лыжах 5 км.	мин.	25,00	26,00	27,00	28,00	29,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	250	240	230	220	210
6.	Подтягивание на перекладине	раз	15	12	9	6	4
7.	Подъем-переворот в упор на перекладине	раз	8	5	3	2	1
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	раз	15	12	10	8	6
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины	раз	10	8	6	4	2
10.	Жим штанги от груди (70%/50% от массы тела)	раз	12/20	10/18	8/16	6/14	4/12
11.	Прыжки на скакалке	раз	180	160	140	120	100
12.	Комбинированный (4x10) - отжимание - 10 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 10 раз - из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 10 раз - из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 10 раз	сек.	50	55	60	65	70

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности
студентов специального медицинского отделения
(юноши, девушки)**

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см)
2. Подтягивание на перекладине (юноши).
3. Поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: юноши - 3 км, девушки-2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

**Тематика рефератов для студентов специального медицинского
отделения и временно освобожденных от практических занятий по
физической культуре.**

1 семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Показания и противопоказания к занятиям.
4. Причины, течение и профилактика заболеваний позвоночника.

2 семестр

1. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Методы исследования физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
3. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья сердечно-сосудистой системы.
4. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения.

3 семестр

1. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Средства и методы занятий лечебной физической культурой для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

3. Составление оздоровительного комплекса физических упражнений для студентов специальной медицинской группы, страдающих вегето-сосудистой дистонией.
4. Причины заболевания и средства профилактики при бронхиальной астме.

4 семестр

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
2. Лечебная физическая культура при переломах конечностей.
3. Составление комплекса упражнений для развития силовых качеств студентов специальной медицинской группы.
4. Применение лечебного массажа, как эффективного восстановительного средства при различных заболеваниях.

6	Ярмолич Е. В. Комплексы корригирующей гимнастики при нарушениях осанки, применяемые в специальных медицинских группах: методическое пособие / Е. В. Ярмолич, И. М. Смокотнина. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 41 с.	20
---	--	----

Составитель:

к.п.н., доцент

А.А. Кокшаров

Список верен:

зав. отделом библиотеки

О.П. Штабель

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура» сводится к наличию:

№	Техническая база	Адрес	Оборудование
1	Тренажерный зал	ул. Молодежная, 29а (общ. №4)	Тренажеры, спортивный инвентарь, музыкальный центр.
2	Теннисный зал	ул. Молодежная, 29а (общ. №4)	Спортивный инвентарь, 3 теннисных стола.
3	Теннисный зал	ул. Молодежная, 29 (общ. №3)	Спортивный инвентарь, 2 теннисных стола.
4	Спортивный зал (баскетбольная площадка)	ул. Молодежная, 29а (общ. №4)	Игровой инвентарь
5	Спортивный зал (волейбольная площадка)	пр.. Красноармейский, 98	Игровой инвентарь
6	Легкоатлетическое спортивное ядро с игровыми площадками (баскетбольная, волейбольная площадки, футбольное поле).	пр.. Красноармейский, 98	Гимнастические снаряды
7	Лыжная база	Пер. Канатный, 42	Лыжный инвентарь, игровая площадка.
8	Спортивный тир	пр. Красноармейский, 98	Мелкокалиберное оружие 5,6 мм

Список имеющихся в библиотеке университета изданий основной учебной литературы по дисциплине, по состоянию на « » 201_ года

№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1	Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 384 с.	30
2	Бирюков Н.А. Организация и методика физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие/ Н.А. Бирюков.- Барнаул: Изд-во АГАУ, 2008. – 139 с.	51
3	Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 382 с.	16

Список имеющихся в библиотеке университета изданий дополнительной учебной литературы по дисциплине, по состоянию на « » 201_ года

№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1	Белоуско Д. В. Использование приемов самоменеджмента в организации жизнедеятельности и учебном труде студентов [Электронный ресурс] :методические рекомендации Д.В. Белоуско. – Электрон. текстовые дан. - Изд-во АГАУ, 2009.	Сайт Алтайского АГАУ элект-я библиотека
2	Белоуско Д. В. Борьба самбо на занятиях по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Д. В. Белоуско. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2009. - 77 с.	8
3	Бирюков Н. А. Методика самостоятельных занятий циклическими видами физических упражнений с оздоровительной направленностью: методическое пособие для студентов / Н. А. Бирюков, В. Ф. Ворсин. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2007. - 59 с.	70
4	Ворсин В. Ф. Настольный теннис: методическое пособие для студентов и преподавателей / В. Ф. Ворсин. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2006. - 39 с.	5

	рекомендации. / С. В. Салмин - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 27 с.	
6	Ярмолич Е. В. Комплексы корригирующей гимнастики при нарушениях осанки, применяемые в специальных медицинских группах: методическое пособие / Е. В. Ярмолич, И. М. Смокотнина. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 41 с.	20

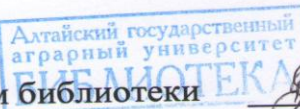
Составитель:

к.п.н., доцент

А.А. Кокшаров

Список верен:

зав. отделом библиотеки



Штабель

О.П. Штабель

Аннотация программы

Цель изучения дисциплины: 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 профессиональной деятельности.

Требования к уровню освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

Трудоемкость дисциплины

Вид занятий	Очная форма обучения						
	Всего часов	семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Практические занятия	22				22		
Форма итогового контроля	зач.				зач.		
Лекции	22				22		
СРС	28				28		
Подготовка и сдача зачета (экзамена)							
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	72				72		

Формы промежуточной аттестации: зачет

Перечень изучаемых тем (приводится в соответствии с тематическим планом изучения дисциплины):

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.