

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный институт культуры»
Социально-гуманитарный факультет
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки
42.03.05 Медиакоммуникации,
профили подготовки
«Медиакоммуникации в коммерческой и социальной сферах»

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Кемерово

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (3++) по направлению подготовки 42.03.05 «Медиакоммуникации», профили подготовки «Медиакоммуникации в коммерческой и социальной сферах», квалификация (степень) выпускника «бакалавр».

Утверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры и рекомендована к размещению на сайте Кемеровского государственного института культуры «Электронная образовательная среда КемГИК» по web-адресу <http://edu.kemguki.ru/19.05.2022> г., протокол № 9.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 22.05.2025 г., протокол № 7.

Урусов, Г. К. Элективные курсы по физической культуре и спорту : рабочая программа дисциплины для основной и подготовительной групп обучающихся по направлению подготовки 42.03.05 «Медиакоммуникации», профили подготовки «Медиакоммуникации в коммерческой и социальной сферах», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. Г.К. Урусов, М.И. Черных. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2022. – 14 с. – Текст : непосредственный.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы:	4
4. Объем, структура и содержание дисциплины	4
4.1. Объем дисциплины.....	4
4.2. Структура дисциплины	5
4.2.1. Структура дисциплины очной формы обучения	5
4.2.2. Структура дисциплины заочной формы обучения.....	5
4.3. Содержание дисциплины.....	6
5. Образовательные и информационно-коммуникативные технологии	10
5.1. Образовательные технологии (основной и подготовительной групп).....	10
5.2. Информационно-коммуникационные технологии обучения	10
6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	10
6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.....	10
6.2. Методические указания для обучающихся по организации СР	10
6.3. Организация самостоятельной работы.....	10
7. Фонд оценочных средств.....	11
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».....	11
8.1. Основная литература:.....	11
8.2. Дополнительная литература:	12
8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».	12
8.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы.....	12
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
11. Список ключевых слов.....	13

1. Цели освоения дисциплины

Целью дисциплины элективных курсов по физической культуре и спорту является формирование общекультурных компетенций, связанных с поддержанием должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

Элективные курсы по физической культуре и спорту относятся к базовой части учебного плана и являются самостоятельным разделом учебного плана.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО, элективные курсы в объеме 328 академических часов направлены на обеспечение физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера.

Указанные академические часы по элективным курсам являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Элективные курсы предполагают выбор студентами различных видов спортивных занятий в секциях, в целях повышения спортивного мастерства, подготовки к выполнению нормативов, разрядных норм в избранном виде спорта и участия в спортивных соревнованиях как внутри вуза, так и вне или практические занятия в соответствующих группах. Форма контроля – нормативы по физической подготовке (зачет).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующей универсальной компетенции (УК) и индикаторов ее достижения:

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		
	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.	- вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	- навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

4. Объем, структура и содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

По очной форме обучения предусмотрено 108 часов контактной (аудиторной) работы с обучающимися (108 часов практических работ) и 220 часов самостоятельной работы. 26 часов (24 %) аудиторной работы проводится в интерактивных формах.

По заочной форме обучения предусмотрено 24 часа контактной (аудиторной) работы с обучающимися (24 часа практических работ) и 304 часа самостоятельной работы. 8 часов (25 %) аудиторной работы проводится в интерактивных формах.

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины (модуля) организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка включает в себя занятия с элементами беседы, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения упражнений.

4.2. Структура дисциплины

4.2.1. Структура дисциплины очной формы обучения

№/ №	Наименование тем	Виды учебной работы, и трудоемкость (в часах)			
		Всего	Практические занятия	В т.ч. ауд. занятия в интерактивной форме*	СРО
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	37	10		27
2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	38	10	5	28
3	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	37	10		27
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	38	10	5	28
5	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	43	16		27
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	46	18	8	28
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	43	16		27
8	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	46	18	8	28
	Итого	328	108	26	220

4.2.2. Структура дисциплины заочной формы обучения

№/ №	Наименование тем	Виды учебной работы, и трудоемкость (в часах)			
		Всего	Практические занятия	В т.ч. ауд. занятия в интерактивной форме*	СРО
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	41	3		38
2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	41	3	2	38

3	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	41	3		38
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	41	3	2	38
5	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	41	3		38
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	41	3	2	38
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	41	3		38
8	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	41	3	2	38
	Итого	328	24	8	304

4.3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование и содержание раздела дисциплины. Содержание	Формируемые компетенции Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Формы текущего контроля, проме- жуточной аттестации.
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. 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.	Формируемая компетенция: УК – 7. В результате освоения темы обучающийся должен Знать - основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.	Упражнения. Тесты по ОФП
2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта	поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	Упражнения. Тесты по ОФП
3.	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Владеть навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения	Упражнения. Тесты по ОФП

	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.	дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	
4.	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. Участие в спортивных соревнованиях		Упражнения. Тесты по ОФП.
	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессиональноприкладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений		Упражнения. Тесты по ОФП и спортивным играм.
6.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.		Упражнения. Тесты по ОФП и спортивным играм.
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.		Упражнения. Тесты по ОФП и

	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, географоклиматических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе	спортивным играм.
8.	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.	Упражнения. Тесты по ОФП и спортивным играм. Реферат.

5. Образовательные и информационно-коммуникативные технологии

5.1. Образовательные технологии (основной и подготовительной групп)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 42.03.05 «Медиакоммуникации» при освоении дисциплины, кроме традиционных технологий, ориентированных на формирование суммы знаний, умений и навыков, широко используются личностно ориентированные технологии.

Для диагностики компетенций применяются следующие формы контроля: отчет о выполнении заданий и упражнений, собеседование, устный опрос, тестовый контроль.

5.2. Информационно-коммуникационные технологии обучения

Современный учебный процесс в высшей школе требует расширения арсенала средств обучения, активного использования средств информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных ресурсов, в т. ч. размещенных в электронной образовательной среде КемГИК (<http://edu.kemguki.ru>); использование интерактивных инструментов: заданий по контрольной работе, тестов, творческих заданий и др.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Для учебно-методического обеспечения дисциплины широко используется Электронная образовательная среда КемГИК, где размещены все материалы по курсу «Элективные курсы по физической культуре и спорту» *web-адрес*: <https://edu2020.kemgik.ru>.

Учебно-программные ресурсы

- Рабочая учебная программа

Учебно-библиографические ресурсы

- Список рекомендуемой литературы

Фонд оценочных средств

- Перечень вопросов к зачету
- Перечень заданий, тем рефератов и т.д.

6.2. Методические указания для обучающихся по организации СР

Самостоятельная работа является основой вузовского образования. Она формирует готовность к самообразованию, закладывает основы непрерывного образования и повышения квалификации, способствует формированию креативной, творческой личности будущего специалиста.

Самостоятельная работа по дисциплине призвана обеспечить прежде всего владение навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий.

Под руководством преподавателя осуществляется подготовка к интерактивным формам учебных занятий, выработке умения составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью, а также подготовка к тестированию.

6.3. Организация самостоятельной работы

Самостоятельная работа является обязательным видом учебной работы по дисциплине, выполняется в соответствии с выданным преподавателем заданием и в отведенные сроки.

Содержание самостоятельной работы обучающихся заочной формы обучения

Темы для самостоятельной работы	Количество часов на СРС ОФО	Количество часов на СРС ЗФО	Виды и содержание самостоятельной работы
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	27	38	Подготовка к устному опросу, подготовка к практической работе
Особенности занятий избранным видом спорта или	28	38	подготовка к практической работе

системой физических упражнений.			
Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	27	38	подготовка к практической работе
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	28	38	подготовка к практической работе
Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	27	38	подготовка к практической работе
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	28	38	подготовка к практической работе
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	27	38	подготовка к практической работе
Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	28	38	подготовка к практической работе
Итого по дисциплине	220	304	зачет

7. Фонд оценочных средств

Включает оценочные средства для текущего контроля успеваемости и для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Структура и содержание фонда оценочных средств представлены в электронной образовательной среде (<https://edu2020.kemgik.ru/course/view.php?id=5314>).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

8.1. Основная литература:

1. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116> (дата обращения: 12.05.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2663-0. – Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 12.05.2025). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

8.2. Дополнительная литература:

1. Чикурова, М. А. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 192 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705226> (дата обращения: 12.05.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-4753-6. – Текст : электронный.
2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; науч. ред. И.В. Ермаков. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с.: ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568> (дата обращения: 12.05.2025). – Текст : электронный.

8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. Министерство культуры Российской Федерации (Минкультуры России) <https://www.mkrf.ru/>
2. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>
3. Электронная информационно-образовательная среда КемГИК <https://eios.kemgik.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
5. Спортивная электронная библиотека <http://sportfiction.ru/>
6. Издательство "Спорт" <https://rucont.ru/collections/5125>

8.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы

Вуз располагает необходимыми техническими средствами и программным обеспечением для проведения учебных занятий, текущего тестового контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы обучающихся.

Программное обеспечение

• лицензионное программное обеспечение:

- операционная система – MS Windows (10, 8,7, XP)
- офисный пакет – Microsoft Office (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access)
- антивирус - Kaspersky Endpoint Security для Windows
- графические редакторы - Adobe CS6 Master Collection, CorelDRAW Graphics Suite X6

• свободно распространяемое программное обеспечение:

- офисный пакет – LibreOffice;
- графические редакторы – 3DS Max Autodesk (для образовательных учреждений).

• базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Консультант Плюс.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наличие спортивного зала, учебных аудиторий, оснащенных компьютерной техникой, интегрированной в Интернет.

10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья.

При составлении индивидуального графика обучения предусмотрены различные варианты проведения занятий: в образовательной организации (в академической группе и индивидуально), на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень

сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. С учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся устанавливаются следующие адаптированные формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: для лиц с нарушением зрения задания предлагаются с укрупненным шрифтом, для лиц с нарушением слуха – оценочные средства предоставляются в письменной форме с возможностью замены устного ответа на письменный, для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата двигательные формы оценочных средств заменяются на письменные/устные с исключением двигательной активности. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для выполнения задания. При выполнении заданий для всех групп лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие индивидуального помощника-сопровождающего для оказания технической помощи в оформлении результатов проверки сформированности компетенций. Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Подбор и разработка учебных материалов осуществляется с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены учебно-методическими ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Учебно-методические ресурсы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» размещены на сайте «Электронная образовательная среда КемГИК» (<https://edu2020.kemgik.ru/course/view.php?id=5314>), которая имеет версию для слабовидящих.

11. Список ключевых слов

Адаптация
Антропометрические измерения
Врачебный контроль
Диагноз
Диагностика состояния здоровья
Здоровье
Здоровый образ жизни (ЗОЖ)
Здоровьесбережение
Нагрузка
Образ жизни
Общая физическая подготовка (ОФП)
Рекреация
Релаксация
Самочувствие
Самоконтроль
Психофизическая подготовка
Саморегуляция организма
Утомление
Усталость
Физическая культура
Физическое здоровье
Физическое развитие
Физическая подготовленность
Физическое совершенство