

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 01.07.2024 12:22:14

Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d740101

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ТОМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИНЖИНИРИНГА

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель КСН

Е.В. Артамонов

« 17 » 06 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина: Общая физическая подготовка
направление: 27.03.05 «Инноватика»
профиль: «Финансово-экономическое управление инновациями»
квалификация: бакалавр
программа: прикладного бакалавриата
форма обучения: очная (4 года)/заочная (5 лет)
курс: 1-3/2
семестр: 1-5/3

Аудиторные занятия 294/10 часов, в т.ч.:

Лекции – *не предусмотрены*

Практические занятия – 294/10 часов

Лабораторные занятия – *не предусмотрены*

Самостоятельная работа – 34/318 часа, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – *не предусмотрена*

Расчётно-графические работы – *не предусмотрены*

Контрольная работа – *не предусмотрена*

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1-5/3 семестр

Общая трудоемкость – 328/328 часа

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 27.03.05 «Инноватика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1006 от 11.08.2016 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол № 9 от « 11 » 06 2020 г.

Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

выпускающей кафедрой

« 15 » 06 2020 г.

 В.В. Пленкина

Рабочую программу разработал:

А.В. Захарова ст. преподаватель кафедры
физического воспитания



1. Цели и задачи дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование у обучающихся развитие физических качеств, средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, направленных на всестороннее и гармоничное развитие личности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышения функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её 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 и самовоспитание 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 и 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 и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» - является базой для последующего изучения дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций у обучающихся (табл.1):

Таблица 1

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть

ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	значение физической культуры в формировании общей культуры личности при общении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек; основы ведения здорового образа жизни средствами физической культуры; способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; понятием о ценностях физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
------	---	--	---	--

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание разделов учебной дисциплины

Содержание основных тем дисциплины «Общая физическая подготовка» представлено в табл. 2.

Таблица 2

Содержание разделов/модулей/тем учебной дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Содержание раздела дисциплины
1	Легкая атлетика	Основные термины и понятия (физическая культура, физическое воспитание, двигательное умение (навык), физическая подготовка и подготовленность). История развития физической культуры и спорта. Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.
3	Волейбол	Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности, особенности женского организма). Основные формы и организация самостоятельных занятий, их планирование. Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.
4	Баскетбол	Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики

		физической подготовленности.
5	Футбол	Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.
6	Плавание	Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.
7	Настольный теннис	Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

4.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Знания, полученные в ходе изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» необходимы обучающимся для усвоения знаний по следующим дисциплинам (табл. 3).

Таблица 3

Взаимосвязь дисциплины «Общая физическая подготовка» с последующими дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин						
		1	2	3	4	5	6	7
	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+	+	+	+

4.3. Разделы (модули), темы дисциплин и виды занятий

Тематический план изучения дисциплины информирует о распределении объема часов видов учебной работы по темам учебной дисциплины (табл. 4).

Таблица 4

Распределение объема часов по темам/разделам/модулям учебной дисциплины

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лек ц., час.	Пр. зан., час.	Лаб. зан., час.	Сем. зан., час.	СРС, час.	Всего час.
1	Легкая атлетика	-	56/2	-	-	-/44	56/46
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	54/2	-	-	4/44	58/46
3	Волейбол	-	44/2	-	-	-/46	44/48
4	Баскетбол	-	44/2	-	-	-/46	44/48
5	Футбол	-	32/-	-	-	10/47	42/47
6	Плавание	-	32/2	-	-	10/44	42/46
7	Настольный теннис	-	32/-	-	-	10/47	42/47
	Всего:	-	294/10	-	-	34/318	328/328

4.4.Перечень тем лекционных занятий

Не предусмотрены учебным планом

4.5. Перечень семинарских, практических занятий и/или лабораторных работ

Таблица 5

Перечень практических работ

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование практических занятий	Трудовая нагрузка (часы)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	1	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	4/-	ОК-8	Практические занятия Контрольные нормативы
2		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество	10/-		
3		Отжимания от пола – силовое качество	10/1		
4		Подтягивания – силовое качество	10/1		
5		Челночный бег – скоростно-координационное качество	10/-		
6		Бег на средние дистанции	4/-		
7		Бег на длинные дистанции	4/-		
8		Инструкторская и судейская практика	4/-		
9	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера	8/-		Практические занятия Контрольные нормативы
10		Общая выносливость	10/1		
11		Мышечная сила	10/-		
12		Точность мышечно-суставного чувства	8/-		
13		Сила и подвижность нервных процессов	8/-		
14	Статическая выносливость мышц	10/1	Практические занятия Текущие нормативы		
15	3	Двигательно-координационная подготовка			10/-
16		Техника владения мячом			8/2
17		Обучение стойкам и перемещениям			6/-
18		Обучение техники подачи и приема мяча с подачи			8/-
19		Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка			6/-
20	Техника верхней передачи мяча	6/-	Практические занятия Текущие нормативы		
21	4	Техника ведения, ловли и передачи мяча.		8/2	
22		Стойка баскетболиста. Техника передвижений		10/-	
23		Техника овладения мячом. Техника бросков		8/-	
24		Стойка баскетболиста. Техника передвижений		10/-	
25	Инструкторская и судейская практика	8/-	ОК-8	Практические занятия Текущие нормативы	
26	5	Техника владения мячом, пасы			12/-
27		Техника передвижения, ведения и остановка мяча.			14/-
28	Инструкторская и судейская практика	6/-		Практические занятия	
29	6	Техническая подготовка			6/-
30		Общефизическая подготовка			4/-
31		Обучение техники плавания кролем на груди	6/2		

32	7	Обучение техники плавания кролем на спине	6/-	ОК-8	Текущие нормативы		
33		Обучение техники плавания способом «Брасс»	4/-				
34		Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»	4/-				
35		Прикладное плавание	2/-				
36		Основы техники передвижения	4/-		Практические занятия		
38		Основы техники хватки ракетки	4/-				
39		Основная стойка и стойки для удара справа и слева	4/-				
40		Основы методики обучения подачи мяча	4/-				
41		Основная стойка и передвижения	4/-				
42		Основы техники набивание мяча	4/-				
43		Основы техники и тактики игры	4/-				
44		Основы методики обучения техники	4/-				
		Итого	294/10				

4.6. Перечень тем лабораторных занятий

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены

4.7. Перечень тем самостоятельной работы

Содержание самостоятельной работы представлено в табл. 6.

Таблица 6

Содержание самостоятельной работы

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	1	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	-/13	Изучение теоретического материала по разделу	ОК -8
2		Челночный бег – скоростно-координационное качество	4/13		
3		Подтягивания – силовое качество	-/18		
4	2	Точность мышечно-суставного чувства	-/22	Упражнения на моторику	
5		Мышечная сила	-/22	Комплекс упражнений	
6	3	Обучение стойкам и перемещениям	-/23	Упражнения на моторику	
7		Техника владения мячом	-/23	Комплекс упражнений	
8	4	Техника ведения, ловли и передачи мяча	-/23	Изучение теоретического материала по разделу	
9		Стойка баскетболиста. Техника передвижений	-/23		
10	5	Техника вратарей	4/23	Изучение теоретического материала по разделу	
11		Техника передвижения, ведения и остановка мяча.	6/24		
12	6	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	6/22	Изучение теоретического материала по разделу	
13		Общеспортивная подготовка	4/22		
14	7	Техническая подготовка теннисистов	6/23	Изучение теоретического материала по разделу	
15		Судейства по настольному теннису	4/24		

16		Итого	34/318	
----	--	--------------	---------------	--

5. Тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

6. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Оценка работы обучающихся в течение семестра по дисциплине осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой контроля за усвоением различных разделов изучаемого курса. Оценка результатов освоения учебной дисциплины обучающимися очной/заочной формы обучения осуществляется по 100-бальной шкале в соответствии с рейтинговой системой оценивания знаний обучающихся (табл. 7,8).

Рейтинговая система оценки
по курсу «Общая физическая подготовка» для обучающихся 1-3/2 курса
очной/заочной формы обучения
по направлению подготовки 27.03.05 «Инноватика»
профиль «Финансово-экономическое управление инновациями»

Таблица 7

	Текущий контроль			Промежуточная аттестация обучающихся (экзаменационная сессия)
	Очная форма обучения	1-я текущая аттестация 0-20 баллов	2-я текущая аттестация 0-30 баллов	3-я текущая аттестация 0-50 баллов
	100 баллов			проводится 0-100 баллов (для обучающихся, набравших менее 61 балла по результатам текущего контроля, при этом баллы, набранные в течение учебного семестра аннулируются)
Заочная форма обучения	-			проводится 0-100 баллов

Виды контрольных мероприятий в баллах
Очная форма обучения
1-5 семестр

Таблица 8

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	2	3
1 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	10
2	Выполнение текущих нормативов	4
3	Выполнение контрольных нормативов	6
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0...20
2 текущая аттестация		

1	Работа на практических занятиях	14
2	Выполнение текущих нормативов	6
3	Выполнение контрольных нормативов	10
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0...30
3 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	23
2	Выполнение текущих нормативов	8
3	Выполнение контрольных нормативов	19
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0...50
	ВСЕГО	0...100

Виды контрольных мероприятий в баллах
Заочная форма обучения
3 семестр

Таблица 9

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Работа на практических занятиях	0....47
2	Выполнение текущих нормативов	0....18
5	Выполнение контрольных нормативов	0....35
	Всего	0....100

8. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Договор №09-16/19 от 18.10.2019 взаимного оказания услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» <http://elib.gubkin.ru/> Количество пользователей неограниченно, онлайн-доступ с любой точки, где есть Интернет.

2. Договор № Б124/2019/09-20/2019 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <http://bibl.rusoil.net> Количество пользователей неограниченно, онлайн-доступ с любой точки, где есть Интернет.

3. ЭБС «Издательства Лань» Гражданско-правовой договор № 5066-19 от 31.07.2019 с ООО «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com> Количество пользователей неограниченно, онлайн-доступ с любой точки, где есть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система ВООК.ru Гражданско-правовой договор №5931-19 от 29.08.2019 с ООО «КноРус медиа» на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе ВООК.ru <https://www.book.ru> Количество пользователей неограниченно, онлайн-доступ с любой точки, где есть Интернет.

5. «Электронное издательство ЮРАЙТ» Гражданско-правовой договор № 5068-19 от 09.07.2019 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.biblio-online.ru Количество пользователей неограниченно, онлайн-доступ с любой точки, где есть Интернет.

7. Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>

8. Система поддержки дистанционного обучения [Электронный ресурс].

URL: <http://educon.tsogu.ru:8081/login/index.php>

Интернет-ресурсы:

1. Электронный каталог уфимского государственного нефтяного технического университета
2. Электронная нефтегазовая библиотека российского государственного университета нефти и газа имени И.М. Губкина
3. Библиотечно-информационный комплекс ухтинского государственного технического университета
4. Система Технорматив
5. Система «Консультант+» подключен полный пакет правовой информации
6. Справочно-правовая система «Гарант» подключен полный пакет правовой информации
7. Базы данных Федеральной службы по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам (Роспатент)

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование	Кол-во	Назначение
I. Перечень оборудования для практических занятий		
Спортивный зал волейбольный №2		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Спортивный зал баскетбольный №1		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
II. ПК, мультимедийное обеспечение		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
III. Лицензионное программное обеспечение		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Кафедра менеджмента в отраслях топливно-энергетического комплекса

Направление: 27.03.05 «Инноватика» профиль «Финансово-экономическое управление инновациями»

Форма обучения:

Очная: 1-3 курс; 1-5 семестр

Заочная: 2 курс; 3 семестр

1. Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятий	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
Основная	Эммерт, Мария Сергеевна. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/457039	2020	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	+
	Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 160 с.	2020	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	+
	Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019.	2019	УП	Л, ПР	ЭР*	25	100	БИК	+

ЭР* - электронный ресурс без ограничения числа одновременных подключений к ЭБС.

Заведующий кафедрой В.Я. Субботин
«06» _____ 2020г.

Директор БИК Д.Х. Каюкова
« » _____ 2020 г.



Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Код и наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: значение физической культуры в формировании общей культуры личности при общении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек; основы ведения здорового образа жизни средствами физической культуры; способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Не демонстрирует знания и терминологии о физической культуре в формировании общей культуры личности при общении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек; основы ведения здорового образа жизни средствами физической культуры; способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует неполные знания и терминологию о физической культуре в формировании общей культуры личности при общении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек; основы ведения здорового образа жизни средствами физической культуры; способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует достаточные знания и терминологию о физической культуре в формировании общей культуры личности при общении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек; основы ведения здорового образа жизни средствами физической культуры; способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует исчерпывающие знания о физической культуре в формировании общей культуры личности при общении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек; основы ведения здорового образа жизни средствами физической культуры; способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек

	<p>Уметь: поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Не умеет поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Умеет поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допуская ряд ошибок</p>	<p>Умеет поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допуская незначительные неточности</p>	<p>В совершенстве умеет поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
	<p>Владеть: средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; понятием о ценностях физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Не владеет средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; понятием о ценностях физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Владеет средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; понятием о ценностях физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, допуская ряд ошибок</p>	<p>Владеет средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; понятием о ценностях физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, допуская незначительные неточности</p>	<p>В совершенстве владеет средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; понятием о ценностях физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>