

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:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d74010

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: Прикладная физическая культура  
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 изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» является формирование физической культуры личности, развития физических качеств, двигательных умений и навыков, и способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

Дисциплина «Прикладная физическая культура» - 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 компет енции	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; понятие о ценностях физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
------	---	--	---	---

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1 Содержание разделов и тем дисциплины

Содержание основных тем дисциплины «Прикладная физическая культура» представлено в табл. 2.

Таблица 2

Содержание разделов/модулей/тем учебной дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Содержание раздела дисциплины
1	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.
2	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.
3	Фитнес и Аэробика	Здоровье и двигательная активность человека. Утренняя гимнастика. Гигиена физических упражнений. Влияние общей культуры студента на формирование здорового образа жизни (спортивного стиля) студента. Основные требования к организации здорового образа жизни. Степени здоровья человека. Оптимальный объем двигательной активности молодых людей (18-25 лет).
4	Тяжелая атлетика	Методика силовой тренировки, развитие силу, общее укрепление опорно-двигательного аппарата, повышению функциональных возможностей вегетативных систем. Один из основных жизненно важных навыков — отрыв тяжести от пола. Способность снять стресс,

		ликвидировать депрессивное состояние, повысить настроение, помочь переключиться на другую волну после напряжённого рабочего дня.
5	Плавание	Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Совершенствование двигательных способностей. Формировать потребность в сохранение физического, психического здоровья, работоспособности на протяжении всей жизни. Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.
6	Лыжные гонки	Основные термины и понятия (самоконтроль, тестирование). Формирование знаний о закаливающих процедурах и укрепления здоровья, приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

#### 4.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

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

Таблица 3

Взаимосвязь дисциплины «Прикладная физическая культура» 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
1	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	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	54/4	-	-	-/50	54/54
2	Легкая атлетика	-	54/4	-	-	-/50	54/54
3	Фитнес и Аэробика	-	46/-	-	-	10/52	56/52
4	Тяжелая атлетика	-	46/2	-	-	10/52	56/54
5	Плавание	-	48/-	-	-	4/62	52/62
6	Лыжные гонки	-	46/-	-	-	10/52	56/52
<b>Всего:</b>		-	<b>294/10</b>	-	-	<b>34/318</b>	<b>328/328</b>

#### 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	2	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	8/-	ОК-8	Практические занятия Контрольные нормативы Текущие нормативы
2		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество	8/-		
3		Отжимания от пола – силовое качество	8/2		
4		Подтягивания – силовое качество	8/-		
5		Челночный бег – скоростно-координационное качество	8/-		
6		Бег на средние дистанции	8/2		
8		Бег на длинные дистанции	6/-		
9	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера	12/-	ОК-8	Практические занятия Контрольные нормативы Текущие нормативы
10		Общая выносливость	8/2		
11		Мышечная сила	8/-		
12		Точность мышечно-суставного чувства	10/-		
13		Сила и подвижность нервных процессов	8/-		
14		Статическая выносливость мышц	8/2		
15	3	Техническая подготовка	10/-	ОК-8	Практические занятия Текущие нормативы
16		Общефизическая подготовка	10/-		
17		Двигательно-координационная подготовка	10/-		
18		Построение танцевальных композиций	10/-		
20		Инструкторская и судейская практика	6/-		
21	4	Техническая подготовка	8/2	ОК-8	Практические занятия Текущие нормативы
22		Подготовительные рывковые упражнения	6/-		
23		Специально вспомогательные рывковые, толчковые упражнения	8/-		
24		Мышечная сила	6/-		
25		Подготовительные рывковые, толчковые упражнения	6/-		
26		Подготовительные толчковые упражнения	6/-		
27		Развитие выносливости	6/-		
28	5	Техническая подготовка	6/-	ОК-8	Практические занятия Текущие нормативы
29		Общефизическая подготовка	6/-		
30		Обучение техники плавания кролем на груди	8/-		
31		Обучение техники плавания кролем на спине	8/-		
32		Обучение техники плавания способом «Брасс»	8/-		
33		Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»	6/-		
34		Прикладное плавание	6/-		
35	6	Классический ход	6/-	ОК-8	Практические занятия Текущие
36		Способы торможения	8/-		
37		Основы техники и методика обучения передвижения	6/-		

38		Способы спусков, подъемов	8/-	ОК-8	нормативы
39		Общефизическая подготовка	6/-		
40		Методика передвижения. Торможение	6/-		
41		Коньковый ход	6/-		
			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	Трудовое количество (часы)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	2	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	-/18	Изучение теоретического материала по разделу	ОК -8
2		Челночный бег – скоростно-координационное качество	-/16		
3		Подтягивания – силовое качество	-/16	Комплекс упражнений	
4	1	Точность мышечно-суставного чувства	-/26	Упражнения на моторику	
5		Мышечная сила	-/24	Комплекс упражнений	
6	3	Двигательно-координационная подготовка	6/26	Упражнения на моторику	
7		Техническая подготовка	4/26	Комплекс упражнений	
8	4	Техническая подготовка	6/26	Изучение теоретического материала по разделу	
9		Развитие выносливости	4/26		
10	6	Коньковый ход передвижения	4/26	Изучение теоретического материала по разделу	
11		Общефизическая подготовка	6/26		
12	5	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	4/30	Изучение теоретического материала по разделу	
13		Техника стартов и поворотов в плавании	-/32	Комплекс упражнений	
		<b>Итого</b>	<b>34/318</b>		

#### 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 «Прикладная физическая культура» 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)
<b>Очная форма обучения</b>	1-я текущая аттестация <b>0-20 баллов</b>	2-я текущая аттестация <b>0-30 баллов</b>	3-я текущая аттестация <b>0-50 баллов</b>	не проводится (для обучающихся, набравших более <b>61 балла</b> по результатам текущего контроля)
	<b>100 баллов</b>			проводится <b>0-100 баллов</b> (для обучающихся, набравших менее <b>61 балла</b> по результатам текущего контроля, при этом баллы, набранные в течение учебного семестра аннулируются)
<b>Заочная форма обучения</b>	-			проводится <b>0-100 баллов</b>

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

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	10
2	Выполнение текущих нормативов	4
3	Выполнение контрольных нормативов	6
	<b>ИТОГО за первую текущую аттестацию</b>	<b>0...20</b>
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	14
2	Выполнение текущих нормативов	6
3	Выполнение контрольных нормативов	10
	<b>ИТОГО за вторую текущую аттестацию</b>	<b>0...30</b>
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	23
2	Выполнение текущих нормативов	8
3	Выполнение контрольных нормативов	19
	<b>ИТОГО за третью текущую аттестацию</b>	<b>0...50</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0...100</b>

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 балл.

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
3	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](http://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
<b>I. Перечень оборудования для практических занятий</b>		
<b>Спортивный зал волейбольный №2</b>		
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
<b>Спортивный зал баскетбольный №1</b>		
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
<b>II. ПК, мультимедийное обеспечение</b>		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
<b>III. Лицензионное программное обеспечение</b>		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
<b>IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.</b>		
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 «Прикладная физическая культура»  
 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	<b>Кузнецов, И. А.</b> Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 154 с. <a href="http://www.iprbookshop.ru/79436.html">http://www.iprbookshop.ru/79436.html</a>	2019	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	+
	<b>Михайлов, Николай Георгиевич.</b> Методика обучения физической культуре. Аэробика [Текст] : Учебное пособие / Н. Г. Михайлов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2020. - 127 с. <a href="http://www.biblionline.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7">http://www.biblionline.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7</a>	2020	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	+
	<b>Стриханов, Михаил Николаевич.</b> 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	+ ЭР*	25	100	БИК	+

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

Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин  
 «11» 06 2020г.

Директор БИК  Д.Х. Каюкова  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.



**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)
<p><b>ОК-8</b> Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>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</p>	<p>Не демонстрирует знания о двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития, оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>	<p>Демонстрирует неполные знания о двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовк и и физического развития, оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>	<p>Демонстрирует достаточные знания о двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовк и и физического развития, оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>	<p>Демонстрирует исчерпывающие знания о двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовк и и физического развития, оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>

	<p>Уметь: поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Не умеет использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>	<p>Умеет использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, допуская ряд ошибок</p>	<p>Умеет использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, допуская незначительные неточности</p>	<p>В совершенстве умеет использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>
	<p><b>Владеть:</b> 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 методиками, направленными на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, организацией и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха</p>	<p>Владеет средствами и методиками, направленными на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, организацией и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, допуская ряд ошибок</p>	<p>Владеет средствами и методиками, направленными на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, организацией и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, допуская незначительные неточности</p>	<p>В совершенстве владеет средствами и методиками, направленными на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, организацией и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха</p>