

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ТИУ в г. Ноябрьске

Кафедра Транспорта и технологии нефтегазового комплекса

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина **Адаптивная физическая культура**

направление 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических
машин и комплексов

профиль Автомобили и автомобильное хозяйство

квалификация бакалавр

программа прикладного бакалавриата

форма обучения: очная

курс 1-3

семестр 1-5

Аудиторные занятия 293 час., в т.ч.:

Лекции – не предусмотрены

Практические занятия – 293 час.

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 35 часов, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт – 1-5 семестр

Общая трудоемкость 328 (часов.)

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12. 2015 года № 1470

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ПМЕНД

Протокол № 1 от «18» сентября 2018 г.

Заведующий кафедрой «Транспорт и технологии
нефтегазового комплекса»

_____ 

А.В. Козлов

Рабочую программу разработала:
Пасько Г.В. ассистент

_____ 

1. Цели изучения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование понятийного аппарата («физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «адаптивный спорт» и т.п.);
- 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;
- изучение закономерностей обучения двигательным действиям и развития физических способностей в АФК.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к вариативной части Б.1 Блок 1 учебного плана. Является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающихся с ограниченными функциональными возможностями.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

Номер/ индекс компет енций	Содержание компетенции или ее части	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть

ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни ; выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий	навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни;
------	--	--	--	---

			физической культурой	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
--	--	--	----------------------	---

4 Содержание дисциплины

4.1 Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

№ П/П	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных,

		спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.
2	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК.	<p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно - кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечнососудистой системы и ЦНС; органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.</p> <p>Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.</p>

4.2 Разделы (модули), темы дисциплин и виды занятий

Таблица 3

№ п/п	Наименование разделов дисциплин	Лекц., час.	Практ., зан.	Лаб. зан.	СРС, час.	Всего, час	Из них в интерактивной форме обучения
1	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	-	150	-	15	165	-
2	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	-	143	-	20	163	-

Всего:	-	293	-	35	328	-
---------------	---	-----	---	----	-----	---

**5. Перечень тем лекционных занятий
не предусмотрены**

6.Перечень тем практических занятий

Таблица 4

№ раздела	№ темы	Наименование лекции	Трудо-емкость (час.)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	2	3	4	5	6
1	1.1	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	10	ОК-8	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	1.2	Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.	10		репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	1.3	Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	10		репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	1.4	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	10		репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	1.5	Упражнения для воспитания быстроты.	10		репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	1.6	Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	20		репродуктивный (выполнение заданий по образцу)

	1.7	Упражнения для воспитания гибкости.	10	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	1.8	Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).	10	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	1.9	Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости.	20	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	1.10	Упражнения для воспитания ловкости.	10	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	1.11	Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.	10	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	1.12	Упражнения на координацию движений.	20	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
2	2.1	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечнососудистой системы и ЦНС; органов дыхания.	10	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	2.2	Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).	10	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	2.3	Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений	10	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	2.4	Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.	20	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	2.5	Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).	10	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)

2.6	Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.	10	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
2.7	Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.	13	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
2.8	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.	20	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
2.9	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.	20	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
2.10	Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.	20	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
Итого:		293	

7 Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 5

№	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование тем	Трудоемкость	Виды контроля	Форм. ком-и
1	1.1-1.12	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	5	Тест, опрос	ОК-8
2	2.1-2.10	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	5	Тест, опрос	
3	1-2	Подготовка к практическим занятиям.	5		

4	1-2	Изучение теоретического материала по разделам программы	15	Тест, опрос
5	1-5	Подготовка к зачету по дисциплине	5	Зачет
Всего:			35	

8 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено.

9 Оценка результатов освоения учебной дисциплины

В связи с реализацией в образовательном процессе ТИУ рейтинговой системы оценки знаний, оценивание видов учебной деятельности обучающихся производится на основе рейтинга индивидуальных оценок (в соответствии с действующей на момент разработки программы рейтинговой шкалой).

Все виды контрольных испытаний максимально оцениваются по 100-балльной шкале. Количество максимальных баллов на каждый вид учебной деятельности обучающихся по дисциплине определяет преподаватель – разработчик рабочей программы.

Рейтинговая система оценивания знаний обучающихся по дисциплине приводится в данном разделе программы.

Максимальное количество баллов (накопительная система)

Таблица 6

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ый срок предоставления результатов текущего контроля	3-ый срок предоставления результатов текущего контроля	Поощрительные баллы	Итого
0-30	0-30	0-30	0-10	0-100

Виды контрольных мероприятий

Таблица 7

Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
Защита темы «Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся» (тест)	0-20	5-6
Защита темы «Совершенствование техники игры в волейбол» (задание)	0-10	3
ИТОГО (за раздел, тему)	0-30	

Защита темы «Совершенствование техники игры в баскетбол» (тест)	0-20	11-12
Защита темы «Совершенствование техники игры в футбол» (задание)	0-10	9
ИТОГО (за раздел, тему)	0-30	
Защита темы «Работа на тренажерах» (тест)	0-20	17-18
Защита темы «Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта» (задание)	0-10	17
ИТОГО (за раздел, тему)	0-30	
ИТОГО (за раздел, тему)	0-90	
Поощрение	0-10	
ВСЕГО	0-100	

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 балл.

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная дисциплина **Адаптивная физическая культура**

Форма обучения:

Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин

очная:

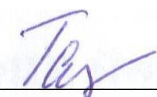
Код, направление подготовки Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов


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 занятия	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную лит-ру	Обеспеченность обучающихся лит-рой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
Основная	Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Э Р] : учебное пособие. / М. Г. Ишмухаметов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 160 с. — 978-5-85218-635-5. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/32103.html	2013	УП	ПР, СРС	ЭР	25	100	ЭБС «Iprbooks»	+
	Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. [ЭР] / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников, С. Е. Шивринская. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com	2012	УП	ПР, СРС	ЭР	25	100	ЭБС БИК ТИУ /Лань/	+
Дополнительная	Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник для вузов. [ЭР] — Москва : Советский спорт, 2013. — 280 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com	2013	УП	ПР, СРС	ЭР	25	100	ЭБС БИК ТИУ /Лань/	+

2. План обеспечения и обновления учебной и учебно-методической литературы

Учебная литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы	Вид занятий	Вид издания	Способ обновления учебных изданий	Год издания
Основная					
Дополнительная	Методические указания к практическим занятиям по дисциплине Адаптивная физическая культура	ПЗ	МУ	Ресурсы кафедры	2019

Зав. кафедрой ЭМЕНД  О.С. Тамер

Библиотекарь 1-й категории  Н.П. Циркова
«15» сентября 2018 г.

10.2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Поисковые системы Internet: Яндекс, Гугл.

Система поддержки учебного процесса Educon.

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks: <http://iprbookshop.ru>
2. Электронная библиотечная система «Лань».
3. Электронная библиотечная система «Юрайт».
4. Электронно-библиотечная система Elibrary

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 8

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Наименование	Кол-во	Значение
Компьютеры в локальной сети университета	15	Проведение практических занятий и тестирование
Оборудование и инвентарь спортивного зала		Проведение практических занятий
дорожка беговая	1	Проведение практических занятий
велотренажер	1	Проведение практических занятий
скамья для прессы	2	Проведение практических занятий
скамья жима	1	Проведение практических занятий
универсальный снаряд для комплексного развития мышц	2	Проведение практических занятий
баскетбольные щиты и кольца;	1	Проведение практических занятий
волейбольные стойки с сеткой	1	Проведение практических занятий
гимнастическая стенка	1	Проведение практических занятий
Перечень программного обеспечения, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Наименование	Кол-во	Значение
MS Office	15	Проведение практических занятий

**Планируемые результаты обучения для формирования компетенции
и критерии их оценивания**

Дисциплина **Адаптивная физическая культура**
профиль Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Номер /индекс компетенций	Содержание компетенции или ее части (указываются в соответствии с ФГОС)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать (З1): научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития	не знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития	Демонстрирует отдельные знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способо	Демонстрирует достаточные знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способо	Демонстрирует исчерпывающие знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способо

		и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
		Уметь (У1): использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной)	не умеет использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной)	Демонстрирует отдельные знания использования творческих средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования	Демонстрирует достаточные знания использования творческих средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования	Демонстрирует исчерпывающие знания использования творческих средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования

		<p>физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>ьной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации; преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; выполнения приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической</p>	<p>ьной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации; преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; выполнения приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической</p>	<p>оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации; преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; выполнения приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий</p>
--	--	--	---	--	--	--

			культурой	культурой	физической культурой	
		<p>Владеть (В1): навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в</p>	<p>не владеет навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в</p>	<p>Демонстрирует отдельные знания навыков использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыков подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыков организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;</p>	<p>Демонстрирует достаточные знания навыков использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыков подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыков организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;</p>	<p>Демонстрирует исчерпывающие знания навыков использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыков подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыков организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях</p>

		<p>ия в процессе активной творческой деятельности и здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>процессе активной творческой деятельности и здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>навыков формирования в процессе активной творческой деятельности и здорового образа жизни; средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>навыков формирования в процессе активной творческой деятельности и здорового образа жизни; средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>иях; навыков формирования в процессе активной творческой деятельности и здорового образа жизни; средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>
--	--	---	--	---	---	--

