

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Филиал ТИУ в г. Сургуте

Кафедра естественно-научных и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель КСН

Захаров Н.С.

« 15 » 06. 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина Физическая культура и спорт
(название дисциплины)
направление/специальность 23.03.03 Эксплуатация транспортно-
технологических машин и комплексов
(наименование)
профиль: Автомобили и автомобильное хозяйство (АТХ)
квалификация бакалавр
(указывается специалист/ бакалавр/ магистр)
программа прикладной бакалавриат
форма обучения очная / заочная
(очная, заочная)
курс 1/1
семестр 1/1

Аудиторные занятия 68/6 часов, в т.ч.:

Лекции – -/- часов

Практические занятия – 68/6 часов

Лабораторные занятия – -/- часов

Самостоятельная работа – 4/62 часов, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) не предусмотрена

Расчетно-графические работы не предусмотрены

Контроль – -/4 часов

Вид промежуточной аттестации:

Экзамен – -/- семестр

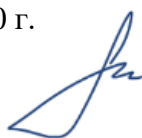
Зачет - 1/1 семестр

Общая трудоемкость 72,2 (часы, зач. ед.)

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (уровень бакалавриата), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 1470

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 9 от « 08 » 06. 2020 г.
Заведующий кафедрой



Л.К. Иляшенко

СОГЛАСОВАНО:
И.о. заведующего
выпускающей кафедрой ЭТТМ



Р.А. Зиганшин

« 12 » 06. 2020 г.

Рабочую программу разработал:

Н.Л. Иванова, доцент кафедры ЕНГД, к.п.н.
(И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)



Цель и задачи дисциплины

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

К задачам изучения дисциплины относят: формирование у обучающихся понимания социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности; изучение научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических особенностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; 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.

Место данной дисциплины в структуре ОПОП

Физическая культура и спорт является дисциплиной базовой части основной профессиональной образовательной программы по направлению 23.03.03 Эксплуатация транспортно - технологических машин и комплексов. Код дисциплины: Б1.Б.13.

Знания по данной дисциплине необходимы при изучении таких дисциплин как: «Общая физическая подготовка», «Адаптивная физическая культура» и «Прикладная физическая культура».

Требования к результатам освоения дисциплины

Номер/ индекс компе- тенций	Содержание компетенции или ее части <i>(указываются в соответствии с ФГОС)</i>	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	Теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Использовать методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

Содержание дисциплины
Содержание разделов учебной дисциплины

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение молодежи к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Общие правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации. Общие принципы оказания первой помощи в чрезвычайных ситуациях
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и образа их жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью человека как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия
6	Основы методики самостоятельных занятий	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организа-

	физическими упражнениями	ция самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями
--	--------------------------	--

Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (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	Прикладная физическая культура	+	+	+	+	+	+
2	Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+
3	Адаптивная физическая культура	+	+	+	+	+	+

Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Семинар	СРС	Всего
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке	-/-	11/1	-/-	-/-	-/10	11/11
2	Социально-биологические основы физической культуры	-/-	11/1	-/-	-/-	-/10	11/11
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	-/-	11/1	-/-	-/-	-/10	11/11
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	-/-	11/1	-/-	-/-	-/10	11/11
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	-/-	12/1	-/-	-/-	-/11	12/12
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-/-	12/1	-/-	-/-	4/11	16/12
Контроль						-/4	-/4
Итого		-/-	68/6	-/-	-/-	4/66	72/72

Перечень семинарских, практических и/или лабораторных работ

Перечень семинарских работ

Учебным планом не предусмотрены.

Перечень практических занятий

Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные группы: основная, подготовительная, специальная-медицинская.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья.

К *основной группе* относятся обучающиеся, не имеющие существенных отклонений в состоянии здоровья, к *подготовительной группе* – обучающиеся, физическое развитие которых характеризуется как удовлетворительное. В *специальные медицинские группы* зачисляются обучающиеся, имеющие проблемы со здоровьем, но имеющие рекомендации по данным медицинского обследования к занятиям физической культурой.

Перевод обучающихся в специальную медицинскую группу может проводиться в любое время учебного года в соответствии с медицинским заключением.

№ раздела	Темы практических занятий	Трудоемкость (часы)	Формируемые	Оценочные средства
1	Определение исходного уровня физической подготовленности. Приемы оказания первой помощи в условиях чрезвычайной ситуации	11/1	ОК-8	Тестирование технической подготовленности по видам двигательной активности, общефизической подготовленности
2	Тонизирующая тренировка. Функциональные пробы	11/1		
3	Круговая тренировка. Отношение молодежи к собственному здоровью	11/1		
4	Упражнения для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления	11/1		
5	Общефизическая подготовка. Развитие силы, выносливости и гибкости, упражнения на растяжку мышц	12/1		
6	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	12/1		
Итого за 1 семестр:		68/6		
Итого за полный курс:		68/6		

Перечень тем для самостоятельной работы
Для обучающихся очной формы обучения

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы	Наименование темы	Трудоемкость (час.)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
1	6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	Тестирование, защита реферата, терминологический диктант, составление комплексов упражнений	ОК-8
ИТОГО			4		

Для обучающихся заочной формы обучения

№ п/п	№ раздела	Наименование темы	Трудоемкость	Виды кон-	Формиру-
-------	-----------	-------------------	--------------	-----------	----------

	(модуля) и темы		(час.)	троля	емые компетенции
1	1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке	10	Составление комплекса упражнений для производственной гимнастики	ОК-8
2	2	Социально-биологические основы физической культуры	10		
3	3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	10		
4	4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	10		
5	5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	11		
6	6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	11		
ИТОГО			62		

Перечень лабораторных работ

Учебным планом выполнение лабораторных работ не предусмотрено

Оценка результатов освоения дисциплины

Рейтинговая система оценивания знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» направления 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», ОФО

I семестр (зачет)

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ой срок предоставления результатов текущего контроля	3-ий срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития дыхательной системы на основе системы А.Н. Стрельниковой	0-10	1-6
2	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-15	6
3	Терминологический диктант по основным понятиям учебной дисциплины	0-5	6
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-10	7-12
2	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-15	12
3	Терминологический диктант по основным понятиям учебной дисциплины	0-5	12
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для профилактики умственного и физического утомления	0-10	13-17
2	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-20	17
3	Защита реферата на выбранную тему в области физической культуры	0-10	17

ИТОГО	0-40	
ВСЕГО	0-100	

Рейтинговая система оценивания знаний обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине «Физическая культура и спорт» направления 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», ОФО

I семестр (зачет)

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ой срок предоставления результатов текущего контроля	3-ий срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития дыхательной системы на основе системы А.Н. Стрельниковой	0-10	1-6
2	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-15	6
3	Терминологический диктант по основным понятиям учебной дисциплины	0-5	6
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-10	7-12
2	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-15	12
3	Терминологический диктант по основным понятиям учебной дисциплины	0-5	12
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для профилактики умственного и физического утомления	0-10	13-17
2	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-20	17
3	Защита реферата на выбранную тему в области физической культуры	0-10	17
ИТОГО		0-40	
ВСЕГО		0-100	

Рейтинговая система оценивания знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» направления 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», ЗФО

I семестр (зачет)

№ п/п	Виды контрольных мероприятий	Кол-во баллов
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-10
2	Сдача норм ГТО соответственно возрасту (один из трех уровней): <ul style="list-style-type: none"> • бронза - «оценка 3» • серебро - «оценка 4» • золото - «оценка 5» 	0-51 0-70 0-89
Всего:		0-100

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная дисциплина Физическая культура и спорт
Кафедра/П(Ц)К естественно-научных и гуманитарных дисциплин
Код, направление подготовки/ специальность/ профессия 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Форма обучения:
очная: 1 курс 1-2 семестр
заочная: 1 курс 2 семестр


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 библиотеке филиала ТИУ в г. Сургуте	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения в библиотеке филиала ТИУ в г. Сургуте	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/А.Б.Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко – М.: Издательство Юрайт. 2014.- 424 с. https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura#page/2	2014	У	ПР, СРС	электр. вариант	75	100	https://biblio-online.ru	+
Дополнительная	Физическая культура и спорт: Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений подготовки всех форм обучения / сост. Н. Л. Иванова; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 21 с.	2019	МУ	СРС	100+ электр. вариант	75	100	библиотека http://webirbis.tsogu.ru/	+
	Физическая культура и спорт: Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений подготовки всех форм обучения / сост. Н. Л. Иванова; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 21 с.	2019	МУ	ПР	100+ электр. вариант	75	100	библиотека http://webirbis.tsogu.ru/	+

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
1	2	3	4	5	6
Основная					
Дополнительная	Методические указания к практическим занятиям	ПР	МУ	Ресурсы кафедры	2020

Зав. кафедрой



Л.К. Иляшенко

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень договоров ЭБС ТИУ БИК		
Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия
2020/2021	Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета http://webirbis.tsogu.ru/	
	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/	С 18.10.2019 по 16.10.2021
	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	С 20.12.2019 по 18.12.2021
	Договор № 09-19/2019 от 12.12.2019 на оказание услуг двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» http://lib.ugtu.net/books	С 12.12.2019 по 10.12.2021
	Договор №5067 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»	С 01.01.2020 по 31.12.2020
	Гражданско-правовой договор № 6627-20 от 13.07.2020 с ООО «Политехресурс» http://www.studentlibrary.ru по предоставлению доступа к базе данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа»	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
	Гражданско-правовой №6628-20 от 10.08.2020 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» http://www.iprbookshop.ru/	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
	Гражданско-правовой договор №6629-20 от 25.08.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС с ООО «Издательство ЛАНЬ» http://e.lanbook.com	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
	Гражданско-правовой договор № 6630-20 от 25.08.2020 с ООО «КноРус медиа» на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе BOOK.ru https://www.book.ru	С 01.09.2020 по 31.08.2021
	Гражданско-правовой договор №6632-20 от 25.08.2020 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.biblio-online.ru , www.urait.ru	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
Договор №101НЭБ/6258/09/17/2019 о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки	С 29.10.2019 по 28.10.2024	

- ВФСК «ГТО» - Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru> (дата обращения: 30.08.2020)
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» - Режим доступа: <http://fgosvo.ru> (дата обращения: 30.08.2020)
- FISU (International University Sports Federation) - Режим доступа <http://www.fisu.net> (дата обращения: 30.08.2020)

- Министерство спорта РФ - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 30.08.2020)
- Российский студенческий спортивный союз - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 30.08.2020)
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим па: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 30.08.2020)

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Microsoft Windows (Договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021).

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия по физической культуре и спорту проводятся в арендуемом тренажерном зале.

Оборудование тренажерного зала

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в арендуемом тренажерном зале с применением следующего оборудования: Тренажеры: JOHNSON-5шт.; Универсал – 25 шт.; TECHNOGUM – 24 шт.; MB BARBEL – 3шт.; LIFE FITNESS – 6 шт.; VSPORT -1 шт.; PARABODY – 1 шт.; VISION FITNESS – 2 шт.; JW SPORT – 5 шт.; гимнастические скамейки - 4 шт.; велотренажеры – 8 шт.; штанги – 6 шт.; грифы для штанг – 2 шт.; штанги с изогнутым грифом – 2 шт.

**Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе
по дисциплине
Физическая культура и спорт**
на 20__ / 20__ учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

(либо делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год)

Дополнения и изменения внес

Доцент кафедры ЕНГД _____ / Н.Л. Иванова
(должность, ученое звание, степень) (подпись)

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры /П(Ц)К ЕНГД _____ .

Протокол от «__» _____ 20__ г. № __

Заведующий кафедрой ЕНГД _____ / Л.К. Иляшенко
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

для рабочих программ ВО:

И.о. Зав. выпускающей кафедрой ЭТМ _____ / _____
(название кафедры) (подпись)

«__» _____ 20__ г.

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

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль: Автомобили и автомобильное хозяйство

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения (в баллах)			
		Менее 61	61 – 75	76 – 90	91 - 100
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Не знает теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Поверхностно знает некоторые теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Хорошо знает теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	В совершенстве знает теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков
	Уметь: использовать методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Не умеет использовать методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Частично способен применять методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Хорошо применяет методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, но имеет с этим некоторые затруднения	Способен в совершенстве применять методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	На достаточном уровне владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В совершенстве владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности