

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»**

Утверждаю:
Заместителя директора по ТО
Тучина Н.Н. Тучина
«10» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ОГЭС.05 «Физическая культура»

по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

с. Курсавка
2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, предназначена для реализации ППСЗ по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Организация-разработчик: ГБПОУ «Курсавский региональный колледж «Интеграл»

Разработчики: Нарумова И.Ю., Землянухина В.В., преподаватели физического воспитания ГБПОУ КРК «Интеграл»

Рассмотрена, утверждена и рекомендована к применению на заседании Методического совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Протокол № 6 от « 10 » июня 2024г.

Председатель

Тучина

Н.Н. Тучина

357070 Ставропольский край,

Андроповский район,

с.Курсавка, ул. Титова, 15

тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83

факс: 6-39-79

krk@mosk.stavregion.ru

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС СПО по специальностям СПО:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения УД.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся с ОВЗ и инвалидностью должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- иметь навыки спортивных игр.

Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: **с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с соматическими нарушениями.**

Общие компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 194 часов, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 194 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	194
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	194
в том числе:	
практические занятия	182
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
– подготовка сообщений;	
– подготовка рефератов;	
– создание презентаций;	
– составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики;	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета и зачета	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2		
Раздел 1	Теоретическая часть	3	4
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Содержание учебного материала	4	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Содержание учебного материала	6	
Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упраж- нениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важ- ных психофизиологи- ческих качеств	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.. Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	7	
Тема 1.4 Психофизиоло- гические основы учебно- го и производственного труда. Средства физической культуры в регулирова- нии работоспособности	Содержание учебного материала Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий с физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	7	

1	2	3	4
Раздел 2	Практическая часть	163	
Тема 2.1 Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	21	
Тема 2.2 Адаптированные элементы видов спорта: легкая атлетика	Учебно-тренировочные занятия Содержание учебного материала Практические занятия: <i>Для лиц с нарушением зрения:</i> ходьба, бег и их разновидности (бег по звуковым ориентирам, на беговой дорожке различной интенсивности, с изменением времени прохождения дистанции; ходьба с различным положением рук, с изменением направления, эстафетный бег); прыжки (в длину, с разбега, высоту); метания (в цель, на дальность) <i>Для лиц с нарушением слуха:</i> ходьба, бег и их разновидности (бег по зрительным ориентирам, на беговой дорожке различной интенсивности, бег из различных стартовых положений; с изменением времени прохождения дистанции; ходьба с различным положением рук, с изменением направления, эстафетный бег); прыжки (в длину, с разбега, высоту); метания (в цель, на дальность правой, левой рукой; в горизонтальную и вертикальную цель, различных по весу и диаметру снарядов) <i>Для лиц с патологией опорно-двигательного аппарата:</i> в зависимости от степени и характера поражения (церебральное, спинное, ампутированное) ходьба, бег и их разновидности (на беговой дорожке различной интенсивности, с изменением времени прохождения дистанции; ходьба с различным положением рук, с изменением направления, эстафетный бег); прыжковые упражнения, метания (в цель, на дальность) <i>Для лиц с соматическими нарушениями:</i> ходьба, бег и их разновидности (на беговой дорожке умеренной интенсивности; ходьба в сочетании с упражнениями на верхний плечевой пояс, с изменением направления, эстафетный бег); прыжковые упражнения, метания (в цель, на дальность)	22	
Тема 2.3 Лечебная физическая культура	Содержание учебного материала Практические занятия <i>Для лиц с нарушением зрения:</i> обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики и коррекции нарушений зрения: зрительная гимнастика при различных нарушениях зрения в исходном положении стоя, сидя, лежа, с предметами <i>Для лиц с нарушением слуха:</i> обучение и совершенствование скоростно-силовых упражнений (бег, прыжки, метания) для профилактики и коррекции двигательной сферы при нарушениях слуха <i>Для лиц с патологией опорно-двигательного аппарата:</i> кинезитерапия, самомассаж, обучение и совершенствование	26	

1	2	3	4
	ние техники выполнения специальных упражнений с предметами и без для профилактики нарушений функций опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечной системы, повышение эластичности связочного аппарата, формирование положительных двигательных стереотипов Для лиц с соматическими нарушениями: специальные упражнения при заболеваниях пищеварительной, сердечно-сосудистой, выделительной, эндокринной, дыхательной, нервной систем Содержание учебного материала Практические занятия		
Тема 2.4 Адаптивные формы и виды ОФП	Для лиц с нарушением зрения: строевые, общеразвивающие упражнения (упражнения на совершенствование ориентации в пространстве, формирование пространственных образов, координацию и точность движений, коррекцию нарушений осанки, профилактику плоскостопия, дыхательные упражнения); упражнения, направленные на воспитание основных физических качеств Для лиц с нарушением слуха: строевые, общеразвивающие упражнения (упражнения на совершенствование вестибулярного аппарата, координацию и точность движений, коррекция функции равновесия; прыжковые упражнения, коррекция осанки, профилактику плоскостопия); упражнения, направленные на воспитание основных физических качеств Для лиц с патологией опорно-двигательного аппарата: в зависимости от степени и характера поражения (церебральное, спинное, ампутированное): элементы строевых, общеразвивающих упражнений (упражнения с коррекцией локомоторных функций, на сохранение вертикальной позы; ортостатические упражнения, упражнения с различными статодинамическими усилиями, коррекцию нарушений осанки); упражнения, направленные на воспитание основных физических качеств Для лиц с соматическими нарушениями: (в зависимости от характера заболевания): построения и перестроения, общеразвивающие упражнения (упражнения, выполняемые в облегченных условиях); упражнения, направленные на воспитание основных физических качеств Содержание учебного материала Практические занятия	26	
Тема 2.5 Спортивные игры	Для лиц с нарушением зрения: общие и специальные упражнения игрока по виду спортивных игр (индивидуальные упражнения и в парах). Адаптированные элементы баскетбола, волейбола, футбола. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Шахи, шахматы и другие интеллектуальные игры. Для лиц с нарушением слуха: общие и специальные упражнения игрока по виду спортивных игр (индивидуальные упражнения и в парах). Элементы баскетбола, волейбола, футбола с использованием жестов, ориентиров, вибрации; настольный теннис, шахи, шахматы. Для лиц с патологией опорно-двигательного аппарата: общие и специальные упражнения игрока по виду спортивных игр (индивидуальные упражнения и в парах). Адаптированные элементы баскетбола, футбола, волейбола, настольный теннис, шахи, шахматы, армспорт и другие интеллектуальные игры. Для лиц с соматическими нарушениями: адаптированные элементы баскетбола, футбола, волейбола, настольный теннис, шахи, шахматы, армспорт. Содержание учебного материала Практические занятия	22	
Тема 2.6 Подвижные игры и		18	

1	2	3	4
эстафеты	<i>Для лиц с нарушением зрения:</i> сенсорные подвижные игры с тактильными сигналами, с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующими проявлений максимальных усилий и сложно-координационных действий <i>Для лиц с нарушением слуха:</i> сенсорные подвижные игры, с предметами и без них, подвижные игры с речитативом или дактильной жестовой речи <i>Для лиц с патологией опорно-двигательного аппарата:</i> адаптированные подвижные игры, способствующие формированию мышечной моторики, дифференцированию мышечных сокращений, на внимание, игры-эстафеты <i>Для лиц с соматическими нарушениями:</i> адаптированные подвижные игры на внимание, игры-эстафеты, игры с элементами познавательных заданий, игры с предметами Содержание учебного материала Практические занятия <i>Для лиц с нарушением зрения:</i> элементы ритмической гимнастики, суставная гимнастика, формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений по различным дыхательным методикам, элементы йоги; аэробика (общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках, знакомство с основами различных направлений и программ аэробики) <i>Для лиц с нарушением слуха:</i> элементы ритмической гимнастики, суставная гимнастика, формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений по различным дыхательным методикам, элементы Пилатеса; аэробика (степ-аэробика, танцевальные движения на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках, знакомство с основами различных направлений и программ аэробики) <i>Для лиц с патологией опорно-двигательного аппарата:</i> мануальная гимнастика, фитболл-гимнастика, элементы ритмической гимнастики, суставная гимнастика, элементы Пилатеса, стретчинга, калланетики, йоги <i>Для лиц с соматическими нарушениями:</i> упражнения релаксационного характера, на расслабление, растягивание, элементы Пилатеса, стретчинга, калланетики, йоги	28	
	чет:	Дифференцированный за-	12
	Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)	Всего:	194

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Спортивный комплекс:

спортивный зал: щиты баскетбольные 2, стенка гимнастическая 6, мячи волейбольные 12, мячи баскетбольные 12, ракетки бадминтонные 6, гимнастические скамейки 6, волейбольная сетка 1, волейбольные стойки 2, судейская вышка 1, гимнастические маты 2, секундомер, брусья 1, скакалки 10, обруч 12, шведская лестница;

плоскостные спортивные сооружения: футбольная площадка, баскетбольная (волейбольная) площадка с наличием оборудования для силовой подготовки, полоса препятствий;

тир: пневматическая винтовка 7, пули для пневматического оружия 500.

тренажерный зал: брусья параллельные 1, гири 5, грудь машинка 1, лавка для отжима 1, перекладина 1, поле штангов 1, скамейки гимнастические 2, станок для отжима ног 1, станок для тяги рычагов 1, станок универсальный 1, штанга 1, штанга для отжима 1.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Федеральные законы и нормативные документы:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г.
3. Постановление Правительства РФ №408 «О Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации» от 29.05.2008 г.

4. Приказ Минобробразования России. Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / Бишаева А. А. – 5-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. -320 с.
2. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2016.
3. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2016.
4. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.
5. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.
6. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2016.

Дополнительные источники:

1. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2016. – 551 с. :ил.ISBN978-5-691-017018.
2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2016 г.
3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2016. – 64 с.

Интернет –ресурс:

История олимпийского образования [Электронный ресурс] Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа

<http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>

/свободный., дата обращения 23.04.2021 г.

Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим досту-

па <http://www.fizkulturavshkole.ru/>свободный., дата обращения 23.04.2021 г.

«Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный об-
разовательный ресурс/<http://eor-np.ru/node/209>, дата обращения
23.04.2021 г.

Сборник методических разработок для школы

<http://www.infosport.ru/press/fkvot> Физическая культура: воспитание, образо-
вание, тренировка, дата обращения 23.04.2021 г.

<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Физическая культура,
если хочешь быть здоров, дата обращения 23.04.2021 г.

[http:// www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)- информационный портал для работников системы
образования, дата обращения 23.04.2021 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Умения: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ; - иметь навыки спортивных игр.	- демонстрация комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексов упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ; - демонстрация простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; - выполнение физических упражнений для преодоления препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
Знания: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление, на профилактику профзаболеваний, на профилактику вредных привычек, на увеличение продолжительности жизни; - демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.