

Электронная цифровая подпись



Утверждено "25" мая 2023 г.
Протокол № 5

председатель Ученого Совета
Прохоренко И.О.
ученый секретарь Ученого Совета
Бунькова Е.Б.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Игровые виды спорта в физической культуре»

Блок 1

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Дисциплина по выбору

Специальность 33.05.01 Фармация

Направленность: Фармация

для лиц на базе среднего профессионального медицинского (фармацевтического) образования ,
высшего образования

Квалификация (степень) выпускника: Провизор

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Год поступления с 2023

При разработке рабочей программы учебной дисциплины (модуля) в основу положены: ФГОС ВО по специальности 33.05.01 Фармация, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ «27» марта 2018 № 219

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры «Кафедра Реабилитологии и сестринского дела» от "23" мая 2023 г. Протокол № 5.

Заведующий кафедрой:

д.м.н., доцент Самыкина Е.В.

Разработчики:

старший преподаватель Мартынова Н.П.

Генеральный директор общества с ограниченной ответственностью «Аптека 245», президент общественной организации «Самарская областная фармацевтическая ассоциация» Гладкова Е.В.

Заведующая аптекой общества с ограниченной ответственностью «Источник здоровья» Кузнецова Л.Е.

Заведующая аптекой закрытого акционерного общества «Фирма ЕВРОСЕРВИС», член совета общественной организации «Самарская областная фармацевтическая ассоциация» Сорокина Н.В.

Директор муниципального унитарного предприятия «Фармация», член общественной организации «Самарская областная фармацевтическая ассоциация» Стрельникова Е.Н.

Рецензенты:

1. Директор ООО "Медикал сервис Компани Восток" ¶ к.м.н. Спектор А.В.¶

2. Заведующий кафедрой стоматологии ¶д.м.н., профессор Шумский А. В.¶

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель и задачи освоения учебной дисциплины: - повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни;

- достижение целостности знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста;

- ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;

основные положения организации физического воспитания в вузе, организационно-методические аспекты занятий физической культурой, средства и методы оздоровительной физкультуры, теоретические

ценностные ориентиры студентов на физическую культуру и здоровый образ жизни, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю) «Игровые виды спорта в физической культуре»:

Код и наименование компетенции	Результаты освоения ОПОП, содержание компетенции	Оценочные средства
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

Знать	методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Владеть	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты освоения ОПОП, содержание индикатора достижения компетенции	Оценочные средства
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с

	особенностей организма	эталонном ответа), выполнение нормативов
--	------------------------	------------------------------------------------

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

Знать	основы здорового образа жизни
Уметь	оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья
Владеть	навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты освоения ОПОП, содержание индикатора достижения компетенции	Оценочные средства
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

Знать	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности
Уметь	выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования
Владеть	различными современными понятиями в области физической культуры

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты освоения ОПОП, содержание индикатора достижения компетенции	Оценочные средства
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с

	профессиональной деятельности	эталонном ответа), выполнение нормативов
--	-------------------------------	------------------------------------------------

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

Знать	требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
Уметь	придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда
Владеть	методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами физического самосовершенствования и самовоспитания

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина (модуль) относится к блоку 1, части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплин по выбору.

Дисциплина (модуль) изучается на 1, 2, 3, 4, 5 курсах в 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10 семестрах.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) «Игровые виды спорта в физической культуре» составляет 0 зачетных единиц.

3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Все -го час .	1	2	3	4	6	8	9	10
		сем . час .	сем . час .	сем . час .	сем . час .	сем . час .	сем . час .	сем . час .	сем . час .
Общая трудоемкость дисциплины, часов	328	36	36	36	36	68	36	30	50
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) (аудиторная работа):	109	12	12	12	12	24	12	10	15
Лекции (всего)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия (всего)	109	12	12	12	12	24	12	10	15
СРС (по видам	218	24	24	24	24	44	24	20	34

учебных занятий)									
Вид промежуточной аттестации обучающегося (Зачет)	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Контактная работа обучающихся с преподавателем (ИТОГО)	110	12	12	12	12	24	12	10	16
СРС (ИТОГО)	218	24	24	24	24	44	24	20	34

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Разделы дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в акад. часах)				Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные занятия			самостоятельная работа обучающихся	
			Лек.	Практ. зан.	Лаб.		
всего							

1 семестр

1.	Спортивные игры, их виды	12	-	4	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
2.	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.	12	-	4	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
3.	Общеразвивающие упражнения	12	-	4	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,

2 семестр

4.	Волейбол как вид спорта и средство физического	12	-	4	-	8	стандартизированный тестовый контроль
----	------------------------------------------------	----	---	---	---	---	---------------------------------------

	воспитания.						(тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
5.	Базовые виды подвижных игр	12	-	4	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
6.	Настольный теннис в системе физического воспитания.	12	-	4	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,

3 семестр

7.	Значение физических упражнений в подвижных играх.	18	-	6	-	12	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
8.	Оценка уровня функционального и физического состояния организма перед и после занятий в подвижные игры	18	-	6	-	12	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,

4 семестр

9.	Игровой и соревновательно-игровой методы как одно из средств физического воспитания	18	-	6	-	12	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
10.	Простые	18	-	6	-	12	стандартизирована

	подвижные игры						нный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
--	----------------	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------

6 семестр

11.	Подвижные игры с мячом	34	-	12	-	22	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
12.	Эстафеты с предметами и без них	34	-	12	-	22	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,

8 семестр

13.	Аэробика как физкультурно-оздоровительная система	18	-	6	-	12	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
14.	Спортивная аэробика в системе физического воспитания.	18	-	6	-	12	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,

9 семестр

15.	Прикладные виды аэробики	16	-	6	-	10	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном
-----	--------------------------	----	---	---	---	----	--------------------------------------------------------------------

							ответа), выполнение нормативов,
16.	Комплексы силовой направленности.	14	-	4	-	10	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,

10 семестр

17.	Методики составления комплекса упражнений с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	25	-	8	-	17	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
18.		24	-	7	-	17	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,

4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам)

Содержание лекционных занятий

Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела	Часы
-----------------------------------------	--------------------	------

Содержание практических занятий

Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела	Часы
-----------------------------------------	--------------------	------

1 семестр

1. Спортивные игры, их виды	Для лиц 1,2,3 группы здоровья: Сущность и понятия игры, как метода обучения. История возникновения и эволюция игры. Спортивная игра как средство и метод физического воспитания. Педагогическое значение спортивных игр. Образовательное, гигиеническое и оздоровительное значение спортивных игр. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции,	4
-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

	<p>упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками</p> <p>Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.</p> <p>Методика обучения технико-тактической подготовки в футболе.</p> <p>Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов:</p> <p>Сущность и понятия игры, как метода обучения.</p> <p>История возникновения и эволюция игры.</p> <p>Спортивная игра как средство и метод физического воспитания. Педагогическое значение спортивных игр. Образовательное, гигиеническое и оздоровительное значение спортивных игр.</p> <p>Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками</p> <p>Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания. Теоретические аспекты специальной физической подготовки для спортивных игр (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации.</p>	
<p>2. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p>	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> <p>Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время проведения игр, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, по окончании занятия.</p> <p>Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов:</p> <p>Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время проведения игр, при несчастных случаях и</p>	<p>4</p>

	экстремальных ситуациях, по окончании занятия. Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации	
3. Общеразвивающие упражнения	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья: Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов: Упражнения в движении;-упражнения в парах;- упражнения с мячами. Теоретические аспекты спортивных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации</p>	4

2 семестр

4. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья: Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов: Занятия включают: изучение теоретических аспектов основных приёмов и техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Техника и тактика игры. Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации</p>	4
5. Базовые виды подвижных игр	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья Виды подвижных игр. Структура обучения навыкам игры и воспитания двигательных качеств. Этапы обучения, их задачи, методы и средства. Подвижные игры: «Попробуй повторить», «Узнай по голосу и др История подвижных игр в разных странах. Подвижные игры как средство реабилитации после травм Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов: Виды подвижных игр. Структура обучения навыкам</p>	4

	<p>игры и воспитания двигательных качеств. Этапы обучения, их задачи, методы и средства.</p> <p>Подвижные игры: «Попробуй повторить», «Узнай по голосу и др</p> <p>История подвижных игр в разных странах.</p> <p>Подвижные игры как средство реабилитации после травм</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации</p>	
6. Настольный теннис в системе физического воспитания.	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> <p>Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники тенниса (перемещение, приём и подачи, нападающие действия).</p> <p>Совершенствование навыков игры. Общая и специальная подготовка теннисистов. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов:</p> <p>Изучение основных приёмов и техники настольного тенниса (перемещение, приём и подачи, нападающие действия). Педагогическая основа игры в настольный теннис, возрастные требования к подбору игроков.</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации</p>	4

3 семестр

7. Значение физических упражнений в подвижных играх.	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> <p>Гимнастические упражнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов:</p> <p>История подвижных игр в разных странах.</p> <p>Подвижные игры как средство реабилитации после травм.</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации</p>	6
8. Оценка уровня функционального и физического состояния организма перед и после занятий в подвижные игры	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.</p> <p>Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов:</p> <p>Методика оценки уровня функционального и</p>	6

	<p>физического состояния организма Структура обучения навыкам игры и воспитания двигательных качеств. Этапы обучения, их задачи, методы и средства.</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов:</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.</p> <p>Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов:</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма Структура обучения навыкам игры и воспитания двигательных качеств. Этапы обучения, их задачи, методы и средства.</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

4 семестр

9. Игровой и соревновательно-игровой методы как одно из средств физического воспитания	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> <p>Игровой и соревновательно-игровой методы (определение, признаки, суть значение).</p> <p>Классификация игр-эстафет. Подвижные игры, подводящие к спортивным. Овладение комплексом упражнений для участия в игровой эстафете.</p> <p>Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов:</p> <p>Педагогическая характеристика обучения подвижным играм (задачи, принципы обучения).</p> <p>Двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения подвижным играм.</p> <p>Факторы, обуславливающие успешность обучения технико-тактическим действиям.</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации</p>	6
10. Простые подвижные игры	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> <p>Подвижные игры с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Принципы построения и проведения подвижных игр.</p> <p>Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов:</p> <p>Роль игрового метода в спортивной практике.</p> <p>Особенности использования игр в тренировке по различным видам спорта (физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка).</p>	6

	<p>Структура соревновательной деятельности в подвижных играх как основа физического и педагогического воспитания Принципы построения и проведения подвижных игр.</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации.</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

6 семестр

11. Подвижные игры с мячом	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья: Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов: Подвижные игры с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации.</p>	12
12. Эстафеты с предметами и без них	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья: Общая и специальная физическая подготовка к эстафете. Спортивное совершенствование Основы техники безопасности при проведении эстафет. Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов: Виды подвижных игр и их значение в общей физической подготовке студентов с ограниченными возможностями здоровья. Основы техники безопасности при проведении эстафет.</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации</p>	12

8 семестр

13. Аэробика как физкультурно-оздоровительная система	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья: Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</p> <p>Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p> <p>Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.</p>	6
-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

	<p>Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов:</p> <p>Аэробика (адаптивная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Стандартизированный тестовый контроль, защита реферата, презентации.</p>	
<p>14. Спортивная аэробика в системе физического воспитания.</p>	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> <p>Спортивная аэробика как сложнокоординированный, ациклический вид спорта с атлетической направленностью. Разучивание базовых движений под музыкальное сопровождение. Разучивание акробатических упражнений. Выполнение упражнений на силу и гибкость. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов:</p> <p>Педагогические основы аэробики (оздоровительные, воспитательные, образовательные). Аэробика как средство и метод</p>	<p>6</p>

	физического воспитания. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации.	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

9 семестр

15. Прикладные виды аэробики	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Степ-аэробика как комплексная система упражнений на выносливость Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов: Адаптивная аэробика как средство стимуляции положительных морфофункциональных сдвигов в организме, формирующих тем самым важные двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма целиком. Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации.</p>	6
16. Комплексы силовой направленности.	<p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья: Влияние занятий силовой направленности на морфофункциональные показатели занимающихся. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов: Влияние занятий силовой направленности на морфофункциональные показатели занимающихся. Анализ состояния человека с ограничениями по здоровью после прохождения курса по силовые подготовки. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации.</p>	4

10 семестр

17. Методики составления комплекса	Для лиц 1,2,3 группы здоровья: Рекомендации к составлению комплексов	8
------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	---

упражнений с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов: Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации.	
18.		7

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Список учебно-методических материалов, для организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины

1. Алгоритм о порядке проведения занятия семинарского типа в «Медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета);
2. Алгоритм порядка проведения лабораторной работы в «Медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета);
3. Алгоритм проведения практических занятий в «Медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета);
4. Методические рекомендации по выполнению обучающимися самостоятельной работы в «Медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета).

5.2. Перечень вопросов для самоконтроля при изучении разделов дисциплины

1. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.
2. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.
3. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений.
4. Дневник самоконтроля.
5. Старты и повороты.
6. Комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики.
7. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
8. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.
9. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
10. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
11. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ПРЕДСТАВЛЕНЫ В «ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛАХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ»

7 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература:

Литература	Режим доступа к электронному ресурсу
Терехова, Н. В. Методика проведения занятий по физической культуре со спортивной направленностью волейбол в специальной медицинской группе : учебное пособие / Н. В. Терехова, И. А. Кабанова, Н. Г. Кожевникова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 76 с. —	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/
Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с.	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/
Мельничук, А. А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика : учебное пособие / А. А. Мельничук, Д. С. Приходов, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 172 с.	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/
Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с.	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/
Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - М. : Научный консультант, 2018. — 98 с	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/
Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с.	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/

Дополнительная литература:

Литература	Режим доступа к электронному ресурсу
Точечный массаж для начинающих [Электронный ресурс] / Усакова Нина Андреевна.-М. : Спорт, 2018. – Прототип Электронное издание на основе: Точечный массаж для начинающих./ Усакова Нина Андреевна. - М.: Спорт, 2018. - 112 с.	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента http://www.studmedlib.ru/

7.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Ссылка на интернет ресурс	Описание ресурса
https://reaviz.ru/	Официальный сайт Медицинского Университета «Реавиз»
https://reaviz.ru/sveden/eduStandarts/	Федеральные государственные образовательные стандарты
https://reaviz.ru/sveden/education/eduop/	Аннотации рабочих программы дисциплин
https://accounts.google.com/	Вход в систему видеоконференций
https://moodle.reaviz.online/	Вход в СДО Moodle
http://www.iprbookshop.ru/	Электронная библиотечная система IPRbooks
http://www.studmedlib.ru/	Электронная библиотечная систем "Консультант студента
https://femb.ru/	Федеральная электронная медицинская библиотека
http://med-lib.ru	Медицинская он-лайн библиотека
http://medic-books.net	Библиотека медицинских книг
https://booksmed.info	Книги и учебники по медицине
http://mednavigator.ru	Поиск и подбор лечения в России и за рубежом
http://www.medline.ru	Медико-биологический информационный портал для специалистов
http://www.medi.ru	Справочник лекарств по ГРЛС МинЗдрава РФ
http://www.rusmedserv.com	Русский медицинский сервер
http://www.medinfo.ru	Информационно-справочный ресурс
https://www.rmj.ru/	Русский медицинский журнал
http://www.provizor.ru	Информационно-аналитический портал для провизоров

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

На лекционных и семинарских занятиях используются следующие информационные и образовательные технологии:

- ❖ чтение лекций с использованием слайд-презентаций,
- ❖ использование видео- и/или аудио- материалов (при наличии),
- ❖ организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты,
- ❖ тестирование.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Занятия семинарского типа	В ходе подготовки к занятиям семинарского типа изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы дисциплины. Доработать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной программой дисциплины. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие. Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.
Стандартизированный	Тестовые задания разработаны в соответствии с рабочей

тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа)	программой по дисциплине. Тестовые задания позволят выяснить прочность и глубину усвоения материала по дисциплине, а также повторить и систематизировать свои знания. При выполнении тестовых заданий необходимо внимательно читать все задания и указания по их выполнению. Если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему. Только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу. Старайтесь работать быстро и аккуратно. Когда выполнишь все задания работы, проверьте правильность их выполнения.
Выполнение нормативов	Регулярность занятий физической подготовкой для формирования способности сдать возрастные нормативы
Подготовка к экзамену/зачету	Для успешного прохождения промежуточной аттестации рекомендуется в начале семестра изучить программу дисциплины и перечень вопросов к экзамену/зачету по данной дисциплине, а также использовать в процессе обучения материалы, разработанные в ходе подготовки к семинарским занятиям. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение существа того или иного вопроса (за счет) уточняющих вопросов преподавателю; б) подготовки ответов к лабораторным и семинарским занятиям; в) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах; г) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Занятия лекционного и семинарского типов, групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также демонстрационным оборудованием и учебно-наглядными пособиями в соответствии со справкой материально-технического обеспечения.

Для самостоятельной работы используются помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду.

11. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

11.1 В рамках ОПОП

Код и наименование компетенции/Код и наименование индикатора достижения компетенции	Семестр	Дисциплины
УК-7	1	Игровые виды спорта в физической культуре
	1	Прикладная физическая культура и спорт
	2	Игровые виды спорта в физической культуре
	2	Прикладная физическая культура и

		спорт
	3	Игровые виды спорта в физической культуре
	3	Прикладная физическая культура и спорт
	4	Игровые виды спорта в физической культуре
	4	Прикладная физическая культура и спорт
	5	Физическая культура и спорт
	6	Игровые виды спорта в физической культуре
	6	Прикладная физическая культура и спорт
	7	Санология
	7	Физическая культура и спорт
	8	Игровые виды спорта в физической культуре
	8	Прикладная физическая культура и спорт
	9	Валеология (адаптационный модуль)
	9	Игровые виды спорта в физической культуре
	9	Прикладная физическая культура и спорт
	10	Игровые виды спорта в физической культуре
	10	Прикладная физическая культура и спорт
	10	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
УК-7.1	1	Игровые виды спорта в физической культуре
	1	Прикладная физическая культура и спорт
	2	Игровые виды спорта в физической культуре
	2	Прикладная физическая культура и спорт
	3	Игровые виды спорта в физической культуре
	3	Прикладная физическая культура и спорт
	4	Игровые виды спорта в физической культуре
	4	Прикладная физическая культура и спорт
	5	Физическая культура и спорт
	6	Игровые виды спорта в физической культуре
	6	Прикладная физическая культура и спорт
	7	Санология
	7	Физическая культура и спорт
	8	Игровые виды спорта в физической культуре

		культуре
	8	Прикладная физическая культура и спорт
	9	Валеология (адаптационный модуль)
	9	Игровые виды спорта в физической культуре
	9	Прикладная физическая культура и спорт
	10	Игровые виды спорта в физической культуре
	10	Прикладная физическая культура и спорт
	10	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
УК-7.2	1	Игровые виды спорта в физической культуре
	1	Прикладная физическая культура и спорт
	2	Игровые виды спорта в физической культуре
	2	Прикладная физическая культура и спорт
	3	Игровые виды спорта в физической культуре
	3	Прикладная физическая культура и спорт
	4	Игровые виды спорта в физической культуре
	4	Прикладная физическая культура и спорт
	5	Физическая культура и спорт
	6	Игровые виды спорта в физической культуре
	6	Прикладная физическая культура и спорт
	7	Санология
	7	Физическая культура и спорт
	8	Игровые виды спорта в физической культуре
	8	Прикладная физическая культура и спорт
	9	Валеология (адаптационный модуль)
	9	Игровые виды спорта в физической культуре
	9	Прикладная физическая культура и спорт
	10	Игровые виды спорта в физической культуре
	10	Прикладная физическая культура и спорт
	10	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
УК-7.3	1	Игровые виды спорта в физической культуре
	1	Прикладная физическая культура и спорт

		спорт
	2	Игровые виды спорта в физической культуре
	2	Прикладная физическая культура и спорт
	3	Игровые виды спорта в физической культуре
	3	Прикладная физическая культура и спорт
	4	Игровые виды спорта в физической культуре
	4	Прикладная физическая культура и спорт
	5	Физическая культура и спорт
	6	Игровые виды спорта в физической культуре
	6	Прикладная физическая культура и спорт
	7	Санология
	7	Физическая культура и спорт
	8	Игровые виды спорта в физической культуре
	8	Прикладная физическая культура и спорт
	9	Валеология (адаптационный модуль)
	9	Игровые виды спорта в физической культуре
	9	Прикладная физическая культура и спорт
	10	Игровые виды спорта в физической культуре
	10	Прикладная физическая культура и спорт
	10	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

11.2 В рамках дисциплины

Основными этапами формирования заявленных компетенций при прохождении дисциплины являются последовательное изучение и закрепление лекционных и полученных на практических занятиях знаний для самостоятельного использования их в профессиональной деятельности

Подпороговый - Компетенция не сформирована.

Пороговый – Компетенция сформирована. Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности при использовании теоретических знаний по дисциплине в профессиональной деятельности

Достаточный - Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности использования теоретических знаний по дисциплине в профессиональной деятельности

Повышенный – Компетенция сформирована. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокую адаптивность использования теоретических знаний по дисциплине в профессиональной деятельности

12. Критерии оценивания компетенций

Код и наименование компетенции/ Код и наименование индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции/ содержание индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы)			
			Подпороговый уровень	Пороговый уровень	Достаточный уровень	Продвинутый уровень
			Не зачтено	Зачтено		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для	Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания являются фрагментарными, не полными, не могут стать основой для последующего формирования на их основе умений и навыков.	знания, полученные при освоении дисциплины не систематизированы, имеются пробелы, не носящие принципиальный характер, базируются только на списке рекомендованной обязательной литературы, однако,	знания, полученные при освоении дисциплины систематизированы, сформированы на базе рекомендованной обязательной литературы, позволяют сформировать на их основе умения и владения,	знания, полученные при освоении дисциплины систематизированы, сформированы на базе рекомендованной обязательной и дополнительной литературы, позволяют сформировать на их основе умения и

<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>				<p>позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией, на пороговом уровне.</p>	<p>предусмотренные данной компетенцией, на достаточном уровне.</p>	<p>владения, предусмотренные данной компетенцией, на продвинутом уровне.</p>
	<p>Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины не сформированы или сформированы частично.</p>	<p>умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, однако, при их выполнении обучающийся может допускать ошибки, не приводящие к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.</p>	<p>умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, при их выполнении обучающийся не допускает ошибки, однако не всегда использует наиболее оптимальный способ решения проблемы, что не приводит к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.</p>	<p>умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы полностью, при их выполнении обучающийся выбирает оптимальный способ решения проблемы.</p>	
	<p>Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины не сформированы или сформированы частично.</p>	<p>навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, однако, при их выполнении обучающийся может допускать ошибки, не приводящие к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.</p>	<p>навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, при их выполнении обучающийся не допускает ошибки, однако не всегда самостоятельно может принять решение по их использованию.</p>	<p>навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы полностью, при их выполнении обучающийся самостоятельно и без ошибок применяет их на практике.</p>	

УК-7.1	Выбирает здоровые способы сохранения здоровья с учетом физиологических особенностей организма	Знать: основы здорового образа жизни	знания являются фрагментарными, не полными, не могут стать основой для последующего формирования на их основе умений и навыков.	знания, полученные при освоении дисциплины не систематизированы, имеются пробелы, не носящие принципиальный характер, базируются только на списке рекомендованной обязательной литературы, однако, позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией, на пороговом уровне.	знания, полученные при освоении дисциплины систематизированы, сформированы на базе рекомендованной обязательной литературы, позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией, на достаточном уровне.	знания, полученные при освоении дисциплины систематизированы, сформированы на базе рекомендованной обязательной и дополнительной литературы, позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией, на продвинутом уровне.
		Уметь: оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины не сформированы или сформированы частично.	умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, однако, при их выполнении обучающийся может допускать ошибки, не приводящие к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.	умения, предусмотренные данной компетенцией сформированы, при их выполнении обучающийся допускает ошибки, однако не всегда использует наиболее оптимальный способ решения проблемы, что не приводит к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.	умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы полностью, при их выполнении обучающийся выбирает оптимальный способ решения проблемы.
		Владеть: навыками по использованию средств физической культуры в	навыки (владения), предусмотренные данной	навыки (владения), предусмотренные	навыки (владения), предусмотренные	навыки (владения), предусмотренные

		оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	компетенцией в рамках дисциплины не сформированы или сформированы частично.	данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, однако, при их выполнении обучающийся может допускать ошибки, не приводящие к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.	данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, при их выполнении обучающийся не допускает ошибки, однако не всегда самостоятельно может принять решение по их использованию.	данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы полностью, при их выполнении обучающийся самостоятельно и без ошибок применяет их на практике.
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности	знания являются фрагментарными, не полными, не могут стать основой для последующего формирования на их основе умений и навыков.	знания, полученные при освоении дисциплины не систематизированы, имеются пробелы, не носящие принципиальный характер, базируются только на списке рекомендованной обязательной литературы, однако, позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией, на пороговом уровне.	знания, полученные при освоении дисциплины систематизированы, сформированы на базе рекомендованной обязательной литературы, позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией, на достаточном уровне.	знания, полученные при освоении дисциплины систематизированы, сформированы на базе рекомендованной обязательной и дополнительной литературы, позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией, на продвинутом уровне.
		Уметь: выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины не сформированы или сформированы частично.	умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, однако, при их выполнении	умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, при их выполнении обучающийся не	умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы полностью, при их выполнении

				обучающийся может допускать ошибки, не приводящие к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.	допускает ошибки, однако не всегда использует наиболее оптимальный способ решения проблемы, что не приводит к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.	обучающийся выбирает оптимальный способ решения проблемы.
		Владеть: различными современными понятиями в области физической культуры	навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины не сформированы или сформированы частично.	навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, однако, при их выполнении обучающийся может допускать ошибки, не приводящие к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.	навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, при их выполнении обучающийся не допускает ошибки, однако не всегда самостоятельно может принять решение по их использованию.	навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы полностью, при их выполнении обучающийся самостоятельно и без ошибок применяет их на практике.
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	Знать: требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.	знания являются фрагментарными, не полными, не могут стать основой для последующего формирования на их основе умений и навыков.	знания, полученные при освоении дисциплины не систематизированы, имеются пробелы, не носящие принципиальный характер, базируются только на списке рекомендованной обязательной литературы, однако, позволяют сформировать на их	знания, полученные при освоении дисциплины систематизированы, сформированы на базе рекомендованной обязательной литературы, позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией,	знания, полученные при освоении дисциплины систематизированы, сформированы на базе рекомендованной обязательной и дополнительной литературы, позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные

профессиональной деятельности			основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией, на пороговом уровне.	на достаточном уровне.	данной компетенцией, на продвинутом уровне.
	Уметь: придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины не сформированы или сформированы частично.	умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, однако, при их выполнении обучающийся может допускать ошибки, не приводящие к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.	умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, при их выполнении обучающийся не допускает ошибки, однако не всегда использует наиболее оптимальный способ решения проблемы, что не приводит к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.	умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы полностью, при их выполнении обучающийся выбирает оптимальный способ решения проблемы.
	Владеть: методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами физического самосовершенствования и самовоспитания	навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины не сформированы или сформированы частично.	навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, однако, при их выполнении обучающийся может допускать ошибки, не приводящие к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.	навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, при их выполнении обучающийся не допускает ошибки, однако не всегда самостоятельно может принять решение по их использованию.	навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы полностью, при их выполнении обучающийся самостоятельно и без ошибок применяет их на практике.

