

Электронная цифровая подпись



Утверждено "30" мая 2024 г.  
Протокол № 5

председатель Ученого Совета  
Буланов С.И.  
ученый секретарь Ученого Совета  
Супильников А.А.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура и спорт»**

**Блок 1**

**Обязательная часть**

Специальность 31.05.03 Стоматология

Направленность: Стоматология

31.05.03 Стоматология

Квалификация (степень) выпускника: Врач - стоматолог

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 5 лет**

Год поступления с 2024

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

**Цель и задачи освоения учебной дисциплины:** сформировать систему компетенций для усвоения теоретических основ современных представлений о физической культуре, ее значении в профессиональной деятельности медицинского персонала..

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»:

| 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   | способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.   |
| Уметь   | использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| Владеть | здоровье сберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  |

| Код и наименование компетенции | Результаты освоения ОПОП, содержание компетенции                      | Оценочные средства  |
|--------------------------------|---|---|
| ОПК-3.                         | Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов |

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

|         |   |
|---------|---|
| Знать   | Знает основные направления развития допинга в спорте и методы выявления его применения, нормативное законодательство в сфере противодействию допинга. |
| Уметь   | выявлять признаки применения допинга и проводить профилактическую работу в спортивной среде   |
| Владеть | навыками противодействия применения допинга и навыками борьбы с ним   |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты освоения ОПОП, содержание индикатора достижения компетенции        | Оценочные средства  |
|--|---|---|
| иОПК-3.1.  | Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов |

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

|         |  |
|---------|--|
| Знать   | Основные способы и средства влияния на состояние здоровья и активизацию физиологических процессов в организме, методы выявления применения запрещенных средств в спортивной медицине |
| Уметь   | применять способы профилактики применения допинга спортсменами и тренерами   |
| Владеть | способами противодействия допингу в спорте   |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты освоения ОПОП, содержание индикатора достижения компетенции  | Оценочные средства  |
|--|---|---|
| иУК-7.1.   | Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов |

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

|       |  |
|-------|--|
| Знать | способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и |
|-------|--|

|         |  |
|---------|--|
|         | профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. |
| Уметь   | не предусмотрено   |
| Владеть | не предусмотрено   |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты освоения ОПОП, содержание индикатора достижения компетенции  | Оценочные средства  |
|--|---|---|
| иУК-7.2.   | Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов |

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

|         |   |
|---------|---|
| Знать   | не предусмотрено  |
| Уметь   | использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| Владеть | не предусмотрено  |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты освоения ОПОП, содержание индикатора достижения компетенции  | Оценочные средства  |
|--|---|---|
| иУК-7.3.   | Владеть здоровьесберегающими технологиями поддерживающими 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   | не предусмотрено   |
| Уметь   | не предусмотрено   |
| Владеть | здоровье сберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина (модуль) относится к обязательной части дисциплин.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины, формируются в процессе предшествующего обучения в ходе таких дисциплин, как: Анатомия человека - анатомия головы и шеи; Биологическая химия - биохимия полости рта; Биология; Биоорганическая химия; Биотехнология; Биоэтика; Валеология (адаптационный модуль); Внутренние болезни; Гистология, эмбриология, цитология - гистология полости рта; Иммунология; Иностранный язык; История медицины; История России; Карисология и заболевания твердых тканей зубов; Латинский язык; Лучевая диагностика, лучевая терапия; Математика; Материаловедение; Медицинская генетика в стоматологии; Медицинская информатика. Системы искусственного интеллекта; Медицинское право; Местное обезболивание и анестезиология в стоматологии; Микробиология; Научная деятельность; Нормальная физиология - физиология челюстно-лицевой области; Общий уход за больными, первичная медико-санитарная помощь; Основы российской государственности; Патологическая анатомия - патологическая анатомия головы и шеи; Патофизиология - патофизиология головы и шеи; Правоведение; Пропедевтика стоматологических заболеваний; Профилактика и коммунальная стоматология; Психология и педагогика; Психология общения (адаптационный модуль); Физика; Философия; Фитотерапия в стоматологии; Химия; Экономика; Экономика здравоохранения.

Дисциплина (модуль) изучается на 3, 5 курсах в 6, 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) «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы.

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

| Объём дисциплины   | Всего часов | 6 семестр часов | 10 семестр часов |
|--|-------------|-----------------|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины, часов   | 72          | 36              | 36               |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) (аудиторная работа): | 71          | 36              | 35               |
| Лекции (всего)   | 0           | 0               | 0                |
| Практические занятия (всего)   | 71          | 36              | 35               |
| СРС (по видам учебных занятий)   | 0           | 0               | 0                |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (Зачет)  | 1           | -               | 1                |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (ИТОГО)   | 72          | 36              | 36               |
| СРС (ИТОГО)  | 0           | 0               | 0                |

## 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  |             | учебные | самостоятельная работа обучающихся |                                      |
|       |                    |                              | Лек.  | Практ. зан. | Лаб.    |                                    |                                      |

6 семестр

|    |  |   |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|---|--|
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.  | 9 | - | 9 | - | - | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, |
| 2. | История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс | 9 | - | 9 | - | - | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, |
| 3. | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды                                     | 9 | - | 9 | - | - | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, |
| 4. | Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.                                 | 9 | - | 9 | - | - | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, |

## 10 семестр

|    |  |   |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|---|--|
| 5. | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности  | 9 | - | 9 | - | - | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, |
| 6. | Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. Их классификация | 9 | - | 9 | - | - | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, |
| 7. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.                            | 9 | - | 9 | - | - | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, |
| 8. | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов  | 8 | - | 8 | - | - | 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 |
|---|--------------------|------|
|---|--------------------|------|

## 6 семестр

|  |  |   |
|--|--|---|
| 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.<br>Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной | 9 |
|--|--|---|

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, обеспечения должного уровня физической подготовленности. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями и правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применение здоровьесберегающих технологий для развития быстроты, методы развития и контроля».</p> <p>Антропометрические измерения. Медицинское обследование (мужчины). Мужчины бег 1800 – 2000 м. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Специальные беговые упражнения 10- 15мин. Ускорения 3 раза по 50 метров. Спортивные игры 30 - 35 мин. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Медицинское обследование (женщины). Женщины бег 1200-1500 м. Общеразвивающие упражнения 15-20мин. Специальные беговые упражнения 10-12мин. Ускорения 3 раза по 30м. Спортивные игры 30 - 35 мин.</p> <p>Бег 600 - 800 м. Общеразвивающие упражнения 10 - 15 мин. Спец. беговые упражнения 3 раза по 30 метров. Прием исходных нормативов в беге на 100 метров. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.</p> <p>Бег 600 - 800 м. Общеразвивающие упражнения 10 - 15 мин. Спец. беговые упражнения 3 раза по 60 метров. Прием исходных нормативов в беге на 2 км – жен, 3 км - муж. Силовой норматив женщин - подъем туловища, мужчин - подтягивание.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения со скакалками 15- 20 мин. Беговые и прыжковые упражнения 10-15 мин. Эстафеты с в/б и б/б мячами. Силовая подготовка в тренажерном зале.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Применение здоровьесберегающих технологий для развития выносливости и силы, методы развития и контроля» - 20 мин. Бег 5 - 7 мин.</p> <p>Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Эстафеты с обручами и гимнастическими скамейками 15-20 мин. Спортивные игры.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения 12 - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 12-15 мин. Силовая подготовка в тренажерном зале.</p> |  |
|--|---|--|



|  |  |          |
|--|--|----------|
|  | <p>Спортивные игры.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в парах - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорение - 15-20 мин. Эстафеты с б/б мячами (ведение и броски). Силовая подготовка.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Бег 8 - 10 мин. Общеразвивающие упражнения «в круге» 15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорение 15-20 мин. Силовая подготовка с гимнастическими скамейками - 15 мин.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив.</p> <p>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: челночный бег 5 раз по 20 метров, гибкость, 10 хлопков на время. Прием комплексов утренней гимнастики. Спортивные игры.</p>   |          |
| <p>2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс</p> | <p>История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. История комплексов ГТО и БГТО. Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Общеразвивающие и тестовые упражнения как здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив.</p> <p>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: челночный бег 5 раз по 20 метров, гибкость, 10 хлопков на время. Прием комплексов утренней гимнастики. Спортивные игры.</p> | <p>9</p> |

|  |  |          |
|--|--|----------|
| <p>3. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды</p> | <p>Организм человека как единая биологическая система. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе, восстановление. Использование средств и основ физической культуры, для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, для обеспечения устойчивости умственной и физической работоспособности.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применение здоровьесберегающих технологий для развития силы и гибкости, методы и способы контроля. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Силовая подготовка 20 мин. Двусторонние игры 20 мин.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 15-20 мин. Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие в парах 15-20 мин. Беговые упражнения 2 - 3 раза по 20-30 метров. Ускорение 2 - 3 раза по 20 метров. Силовая подготовка 20 мин.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Развитие физических качеств (гибкость, сила) с применением упражнений на матах. Эстафеты.</p> <p>Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 15 -20 мин. Беговые упражнения, ускорение 12-15 мин. Эстафеты, подвижные игры.</p> <p>Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорение 15 мин.</p> <p>Кросс 10-15 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике низкого старта.</p> <p>Двусторонние спортивные игры.</p> <p>Кросс: женщины- 3 км, мужчины-5 км.</p> <p>Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты. Подвижные игры.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте в движении 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 15 мин. Тестирование: прыжки в длину с места, силовой норматив.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии при обучении техническим элементам игры в волейбол.</p> <p>Обучение технике приема и передачи мяча.</p> <p>Учебная игра. Бег 6-8 мин. Общеразвивающие</p> | <p>9</p> |
|--|--|----------|

|  |  |          |
|--|--|----------|
|  | <p>упражнения с применением скакалок, гимнастических скамеек 15-20 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения 12-15 мин. Эстафета с применением элементов волейбола.</p> <p>Силовая подготовка.</p> <p>Обучение технике подачи мяча. Учебные игры. Бег 7-8 мин. Общеразвивающие упражнения с применением мячей, гимнастических скамеек 15-20 ми. Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с применением элементов волейбола. Силовая подготовка.</p>   |          |
| <p>4. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.</p> | <p>Спорт. Многообразие видов спорта.</p> <p>Классификация.</p> <p>Краткая характеристика некоторых видов спорта. Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Использование основ физической культуры или особенностей занятий избранным видом спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии планирования тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований.</p> <p>Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.</p> <p>Кросс: женщины- 3 км, мужчины-5 км.</p> <p>Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте в движении 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 15 мин.</p> | <p>9</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>5. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</p> | <p>Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Понятие здорового образа жизни. Влияние ЗОЖ на физическую подготовку студентов. Правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 10-12 мин. Подвижные и учебные игры.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 10-12 мин.</p> <p>Подвижные и учебные игры.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом 13 - 15 мин.</p> <p>Бег, общеразвивающие упражнения со скакалками 12-15 мин. Подвижные и учебные игры.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12-15мин. Подвижные и учебные игры.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения, в парах 12-15 мин.</p> <p>Подвижные и учебные игры.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении 12-15 мин. Подвижные и учебные игры.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровьесберегающие технологии определения физической работоспособности. Бег 6 - 8 мин.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12-15 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта, прыжковые упражнения.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Бег 1,5-2 км. Общеразвивающие упражнения в движении 12 - 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с низкого старта и ускорения на 50-100 метров. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 10 - 12 мин. Тестирование: челночный бег 5x20 м, гибкость, 10 хлопков на время. Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 8-10 мин. Методическое занятие: «Стретчинг». Бег, бег с изменениями направления 8-10 мин.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте 10-12 мин.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12 -15 мин.</p> <p>Кроссовый бег 15-17 мин.</p> <p>Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив: женщины – подъём из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены,</p> | 9 |
|---|---|---|

|  |   |          |
|--|---|----------|
|  | <p>мужчины - подтягивание на перекладине.<br/>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорения - 2 раза по 30 метров.<br/>Прием контрольных нормативов в беге на: женщины - 2 км, мужчины – 3 км. Спортивные игры.<br/>Бег 800 - 1200 метров. Общеразвивающие упражнения. Прием контрольного норматива в беге на: женщины - 2 км, мужчины -3 км.</p>   |          |
| <p>6. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. Их классификация</p> | <p>Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; Здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br/>Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До», Тайчи" и др. как осознанный выбор здоровьесберегающих технологий.<br/>Современные оздоровительные системы как способы обеспечения должного уровня физической подготовленности: - атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики, оздоровительная методика фитнеса.<br/>Классификация фитнес программ по функциональной направленности.<br/>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br/>Здоровьесберегающие технологии проведения стретчинга, беговых и прыжковых упражнений.<br/>Бег, бег с изменениями направления 8-10 мин.<br/>Общеразвивающие упражнения на месте 10-12 мин.<br/>Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин.<br/>Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта, прыжковые упражнения. Подвижные игры.<br/>Бег 1,5-2 км. Общеразвивающие упражнения в движении 12 - 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с низкого старта и ускорения на 50-100 метров. Подвижные и спортивные игры.<br/>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 10 - 12 мин. Тестирование: челночный бег 5x20 м, гибкость, 10 хлопков на время. Спортивные игры.<br/>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 8-10 мин.</p> | <p>9</p> |

|   |  |          |
|---|--|----------|
| <p>7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> | <p>Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной и профессиональной деятельности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля и правил соблюдения норм здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применение здоровьесберегающих технологий для развития выносливости и быстроты, методы и способы контроля.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 10-12 мин. Обучение технике игры в б/б и в/б. Силовая подготовка 15 мин. Двусторонние спортивные игры.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении 10-12 мин.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 10 мин</p> <p>Бег 1-1,5 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты 15 мин. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Девушки - антропометрические измерения и прохождение медицинского обследования.<br/>Мужчины - кроссовый бег 1 - 2км.<br/>Общеразвивающие упражнения 15-20 мин.<br/>Спортивные игры (футбол).</p> <p>Мужчины - антропометрические измерения и прохождение медицинского обследования.<br/>Девушки - кросс 800 - 1200 м. Общеразвивающие упражнения в парах 20 мин. Эстафеты со скакалками 20 мин. Спортивные игры.</p> <p>Кросс 1 –2 км. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Беговые, прыжковые, упражнения.<br/>Ускорение 15-20 мин. Бег с низкого старта, прыжки в длину с места. Подвижные и спортивные игры (футбол)</p> <p>Кросс 1200 - 2500 метров. Упражнения в движении 15-20 мин. Беговые и прыжковые упражнения,</p> | <p>9</p> |
|---|--|----------|

|   |   |          |
|---|---|----------|
|   | <p>ускорения - 20 мин. Переменный бег 10 мин.<br/>Спортивные игры.<br/>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорения.<br/>Прием контрольного норматива в беге на 100 метров. Спортивные игры.</p>   |          |
| <p>8. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов</p> | <p>Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду, способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления социальной и профессиональной деятельности. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Правила соблюдения норм здорового образа жизни и профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии проведения экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии при совершенствовании техническим элементам игры в баскетбол и волейбол.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 12- 15 мин.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 12-15 мин. Баскетбол: совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении, штрафные броски, личная защита, учебная игра. Волейбол: совершенствование перемещения, передача мяча в парах и над собой.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 12-15 мин. Баскетбол: совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении, штрафные броски, личная защита, учебная игра. Волейбол: совершенствование перемещений, передачи мяча в парах и над собой, в стенку, учебная игра.</p> <p>Бег, общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Баскетбол: прием контрольных нормативов по технике игры. Волейбол: прием контрольных</p> | <p>8</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>нормативов: передача мяча (10 передач) передача в парах, «елочка».</p> <p>Бег, общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Баскетбол: прием контрольных нормативов по технике игры. Волейбол: прием контрольных нормативов: передача мяча (10 передач) передача в парах, «елочка».</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 12-15 мин. Тестирование: челночный бег 5x20, 10 хлопков на время, гибкость. Учебные игры в баскетбол и волейбол.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12 -15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места. Силовой норматив женщины – подъем из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (количество раз); мужчины - подтягивание на перекладине (количество раз).<br/>Учебные игры в б/б и в/б.</p> |  |
|--|---|--|

## **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 «Московском медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета);
2. Алгоритм порядка проведения лабораторной работы в «Московском медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета);
3. Алгоритм проведения практических занятий в «Московском медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета);
4. Методические рекомендации по выполнению обучающимися самостоятельной работы в «Московском медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета).

### **5.2. Перечень вопросов для самоконтроля при изучении разделов дисциплины**

1. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
2. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
3. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
4. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
5. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
6. Лыжный спорт: перспективы развития.
7. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
8. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
9. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
10. Развитие выносливости во время занятий спортом.
11. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
12. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
13. Основные виды спортивных игр.
14. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
15. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
16. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
17. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
18. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
19. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.



20. Основные системы оздоровительной физической культуры.
21. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
22. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
23. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
24. Процесс организации здорового образа жизни.
25. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
26. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
27. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
28. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
29. История развития физической культуры как дисциплины.
30. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

**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  |
|--|---|
| Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с.      | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a> |
| Драпкина, О.М. Методология лечебной физической культуры : Учебное пособие / О.М. Драпкина, М.А. Еремушкин. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024.  | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a> |
| 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 <a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>         |
| Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с.   | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a> |
| 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 <a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>         |

|   |  |
|---|--|
| Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Казань : Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана, 2021. — 56 с   | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a> |
| Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза : учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин [и др.] ; под редакцией С. И. Крамского, И. А. Амельченко. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2022. — 236 с. | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a> |

#### Дополнительная литература:

| Литература   | Режим доступа к электронному ресурсу   |
|--|--|
| Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие / И. П. Зайцева. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. -206 с.  | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>         |
| Епифанов, В. А. Массаж в медицинской реабилитации. Иллюстрированное учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, И. И. Глазкова [и др. ] - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 368   | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента<br><a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a> |
| Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с.  | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>         |
| Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 36 с | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>         |

#### 7.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Ссылка на интернет ресурс   | Описание ресурса  |
|---|---|
| <a href="https://reaviz.ru/">https://reaviz.ru/</a>   | Официальный сайт Медицинского Университета «Реавиз»         |
| <a href="https://reaviz.ru/sveden/eduStandarts/">https://reaviz.ru/sveden/eduStandarts/</a>       | Федеральные государственные образовательные стандарты       |
| <a href="https://reaviz.ru/sveden/education/eduop/">https://reaviz.ru/sveden/education/eduop/</a> | Аннотации рабочих программы дисциплин                       |
| <a href="https://accounts.google.com/">https://accounts.google.com/</a>                           | Вход в систему видеоконференций                             |
| <a href="https://moodle.reaviz.online/">https://moodle.reaviz.online/</a>                         | Вход в СДО Moodle   |
| <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>                               | Электронная библиотечная система IPRbooks                   |
| <a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>                                 | Электронная библиотечная систем "Консультант студента"      |
| <a href="http://www.medline.ru">www.medline.ru</a>  | Медико-биологический информационный портал для специалистов |

|  |  |
|--|--|
| <a href="http://www.medinfo.ru">http://www.medinfo.ru</a>            | Информационно-справочный ресурс  |
| <a href="http://www.medi.ru">www.medi.ru</a>                         | Справочник лекарств по ГРЛС МинЗдрава РФ   |
| <a href="http://www.femb.ru">www.femb.ru</a>                         | Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)  |
| <a href="https://www.who.int/ru">https://www.who.int/ru</a>          | ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)  |
| <a href="https://cr.minzdrav.gov.ru">https://cr.minzdrav.gov.ru</a>  | Рубрикатор клинических рекомендаций  |
| <a href="https://medvuza.ru/">https://medvuza.ru/</a>                | Справочные и учебные материалы базового и узкоспециализированного плана (по медицинским направлениям, заболеваниям и пр.). |
| <a href="http://www.medic-books.net">www.medic-books.net</a>         | Библиотека медицинских книг  |
| <a href="https://booksmed.info/">https://booksmed.info/</a>          | Книги и учебники по медицине   |
| <a href="http://meduniver.com">meduniver.com</a>                     | Все для бесплатного самостоятельного изучения медицины студентами, врачами, аспирантами и всеми интересующимися ей.        |
| <a href="http://www.booksmed.com">www.booksmed.com</a>               | Книги и учебники по медицине   |
| <a href="http://www.med-edu.ru">www.med-edu.ru</a>                   | Медицинский видеопортал  |
| <a href="http://dentalmagazine.tilda.ws">dentalmagazine.tilda.ws</a> | Интернет журнал для стоматологов и зубных техников   |
| <a href="http://www.dental-revue.ru">www.dental-revue.ru</a>         | Информационный стоматологический сайт  |

## **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 тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа) | Тестовые задания разработаны в соответствии с рабочей программой по дисциплине. Тестовые задания позволяют 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  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|           | 5  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|           | 6  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|           | 6  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|           | 6  | Физическая культура и спорт                          |
|           | 7  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|           | 7  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|           | 8  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|           | 8  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|           | 9  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|           | 9  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|           | 10 | Физическая культура и спорт                          |
|           | 10 | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |
| ОПК-3.    | 3  | Правоведение   |
|           | 4  | Правоведение   |
|           | 6  | Физическая культура и спорт                          |
|           | 10 | Физическая культура и спорт                          |
|           | 10 | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |
| иОПК-3.1. | 3  | Правоведение   |
|           | 4  | Правоведение   |
|           | 6  | Физическая культура и спорт                          |
|           | 10 | Физическая культура и спорт                          |
|           | 10 | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |
| иУК-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  | Игровые виды спорта в физической культуре            |

|          |    |  |
|----------|----|--|
|          |    | культуре   |
|          | 5  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 6  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 6  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 6  | Физическая культура и спорт                          |
|          | 7  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 7  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 8  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 8  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 9  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 9  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 10 | Физическая культура и спорт                          |
|          | 10 | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |
| иУК-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  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 5  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 6  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 6  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 6  | Физическая культура и спорт                          |
|          | 7  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 7  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 8  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 8  | Прикладная физическая культура и спорт               |

|          |  |  |
|----------|--|--|
|          |  | спорт  |
|          | 9  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 9  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 10   | Физическая культура и спорт                          |
|          | 10   | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |
| иУК-7.3. | 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  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 5  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 6  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 6  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 6  | Физическая культура и спорт                          |
|          | 7  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 7  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 8  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 8  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 9  | Игровые виды спорта в физической культуре            |
|          | 9  | Прикладная физическая культура и спорт               |
|          | 10   | 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/<br>Код и наименование индикатора достижения компетенции | Содержание компетенции/<br>содержание индикатора достижения компетенции       | Планируемые результаты обучения<br>(показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)  | Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы)  |  |  |   |
|---|---|---|---|--|--|---|
|   |   |   | Подпороговый уровень  | Пороговый уровень  | Достаточный уровень  | Продвинутый уровень   |
|   |   |   | Не зачтено  | Зачтено  |  |   |
| иОПК-3.1.   | Демонстрирует способность к противодействию применению допинга и борьбе с ним | Знать: Основные способы и средства влияния на состояние здоровья и активизацию физиологических процессов в организме, методы выявления применения запрещенных средств в спортивной медицине | 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 |



|  |  |   |   |  |  |  |
|--|--|---|---|--|--|--|
|  |  |   |   | позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией, на пороговом уровне.   | предусмотренные данной компетенцией, на достаточном уровне.  | владения, предусмотренные данной компетенцией, на продвинутом уровне.  |
|  |  | Уметь: применять способы профилактики применения допинга спортсменами и тренерами | 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: способами противодействия допингу в спорте                               | 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. |

|          |   |  |   |   |  |   |
|----------|---|--|---|---|--|---|
| иУК-7.1. | Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности и для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. | Знать: способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм 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: не предусмотрено  | 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: не предусмотрено  | навыки (владения), предусмотренные данной   | навыки (владения), предусмотренные  | навыки (владения), предусмотренные   | навыки (владения), предусмотренные  |

|          |   |   |   |   |  |   |
|----------|---|---|---|---|--|---|
|          |   |   | 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.   |
| иУК-7.2. | Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессии | Знать: не предусмотрено   | 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. |
|          |   |   | 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   |
|          |   | Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие |   |   |  |   |

|              |  |  |   |  |  |  |
|--------------|--|--|---|--|--|--|
|              | иональн<br>ой<br>деятельн<br>ости;<br>применя<br>ть<br>здоровье<br>сберега<br>ющие<br>технолог<br>ии для<br>обеспече<br>ния<br>должног<br>о<br>уровня<br>физичес<br>кой<br>подготов<br>ленност<br>и для<br>осущест<br>вления<br>полноце<br>нной<br>социаль<br>ной и<br>професс<br>иональн<br>ой<br>деятельн<br>ости. | технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. |   | 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: не предусмотрено  | 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. |
| иУК-<br>7.3. | Владеть здоровьем сберегающими технологиями  | Знать: не предусмотрено  | 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   | знания, полученные при освоении дисциплины систематизированы, сформированы на базе рекомендованной   | знания, полученные при освоении дисциплины систематизированы, сформированы на базе рекомендованной   |

|  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|---|---|--|
| <p>поддерживающими должны быть уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |  |  | <p>принципиальный характер, базируются только на списке рекомендованной обязательной литературы, однако, позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией, на пороговом уровне.</p> | <p>обязательной литературы, позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией, на достаточном уровне.</p>  | <p>обязательной и дополнительной литературы, позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией, на продвинутом уровне.</p>        |
|  | <p>Уметь: не предусмотрено</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: здоровые сберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности 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</p>   | <p>навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, однако, при их выполнении обучающийся не допускает ошибки,</p>  | <p>навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы полностью, при их выполнении обучающийся</p>                                    |

|        |   |  |   |   |  |   |
|--------|---|--|---|---|--|---|
|        |   |  |   | допускать ошибки, не приводящие к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.   | однако не всегда самостоятельно может принять решение по их использованию.   | самостоятельно и без ошибок применяет их на практике.   |
| ОПК-3. | Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним | Знать: Знает основные направления развития допинга в спорте и методы выявления его применения, нормативное законодательство в сфере противодействию допинга. | 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: выявлять признаки применения допинга и проводить профилактическую работу в спортивной среде   | 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  | 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                   | умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы полностью, при их выполнении обучающийся выбирает оптимальный способ решения проблемы.   |

|       |   |  |   |   |  |   |
|-------|---|--|---|---|--|---|
|       |   |  |   | результатов.  | принципиальным ухудшениям получаемых результатов.  |   |
|       |   | Владеть: навыками противодействия применения допинга и навыками борьбы с ним   | 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. | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | Знать: способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм 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: использовать основы физической  | умения, предусмотренные   | умения,   | умения,  | умения,   |

|                        |  |   |  |  |  |
|------------------------|--|---|--|--|--|
| ой<br>деятельн<br>ости | культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. | данной компетенцией в рамках дисциплины не сформированы или сформированы частично.                                    | предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, однако, при их выполнении обучающийся может допускать ошибки, не приводящие к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.                    | 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. | предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы полностью, при их выполнении обучающийся выбирает оптимальный способ решения проблемы.                            |
|                        | Владеть: здоровьесберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | 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. |



