

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

«Санология»

Блок 3

Специальность 33.05.01 Фармация

Направленность: Фармация

33.05.01 Фармация

Квалификация (степень) выпускника: Провизор

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 и практических навыков профессиональной культуры здорового образа жизни, под которой понимается готовность и способность личности использовать в профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья человека в сфере профессиональной деятельности; характера мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы сохранения и укрепления здоровья в качестве приоритета..

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю) «Санология»:

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), устный ответ, решение ситуационных задач, реферат, презентации

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 особенностей организма	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), устный ответ, решение ситуационных задач, реферат, презентации

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), устный ответ, решение ситуационных задач, реферат, презентации

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 профессиональной деятельности	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), устный ответ, решение ситуационных задач, реферат, презентации

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 .

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины, формируются в процессе предшествующего обучения в ходе таких дисциплин, как: Аналитическая химия; Безопасность жизнедеятельности; Биологическая химия; Биологически-активные и минеральные вещества в организме человека; Биология; Биоэтика; Ботаника; Гигиена; Иностранный язык; Информатика. Системы искусственного интеллекта; История России; История фармации; Клетка как источник БАВ,используемых в конструировании новых лекарственных препаратов; Латинский язык; Математика; Микробиология; Общая и неорганическая химия; Органическая химия; Основы российской государственности ; Патология; Первая доврачебная помощь; Правоведение; Психология и педагогика; Психология общения (адаптационный модуль); Роль и место фитотерапии в современной медицине; Современные методы микроскопии и химического анализа лекарственного растительного сырья; Современные методы органического синтеза лекарственных веществ; Физика; Физиология с основами анатомии; Физическая и коллоидная химия; Философия; Экономика фармацевтического рынка; Экономическая теория.

Дисциплина является предшествующей для изучения таких дисциплин, как: Биотехнология; Валеология (адаптационный модуль); Клиническая фармакология в фармации; Лекарственные формы, применяемые в гомеопатии; Мерчандайзинг в аптечных учреждениях; Получение биологически активных веществ для конструирования новых медицинских препаратов в современной биотехнологии; Современные подходы к стандартизации отечественных и зарубежных лекарственных средств; Фармакотехнология парафармацевтических, лечебно-косметических и биологически активных добавок; Фармацевтическая информатика.

Дисциплина (модуль) изучается на 4 курсе в 7 семестре.

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) «Санология» составляет 1 зачетная единица.

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

Объём дисциплины	Всего часов	7 семестр
------------------	-------------	-----------

		часов
Общая трудоемкость дисциплины, часов	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) (аудиторная работа):	17	17
Лекции (всего)	6	6
Практические занятия (всего)	11	11
СРС (по видам учебных занятий)	18	18
Вид промежуточной аттестации обучающегося (Зачет)	1	1
Контактная работа обучающихся с преподавателем (ИТОГО)	18	18
СРС (ИТОГО)	18	18

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	Лек.	Практ. зан.	Лаб.	самостоятельная работа обучающихся			

7 семестр

1.	Введение в санологию. Основные задачи и понятия.	5	1	2	-	2	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), устный ответ, решение ситуационных задач, реферат, презентации,
2.	Формирование физического и психического здоровья. Соматическое здоровье населения и его основные характеристики. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ.	5	1	2	-	2	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), устный ответ, решение ситуационных задач, реферат, презентации,
3.	Здоровье и образ жизни. Понятие и причины формирования	5	1	2	-	2	стандартизированный тестовый контроль (тестовые

	вредных привычек.						задания с эталоном ответа), устный ответ, решение ситуационных задач, реферат, презентации,
4.	Питание и здоровье. Рациональное питание.	6	1	2	-	3	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), устный ответ, решение ситуационных задач, реферат, презентации,
5.	Основы психического здоровья. Влияние стресса на психическое состояние человека.	6	1	2	-	3	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), устный ответ, решение ситуационных задач, реферат, презентации,
6.	Семья и здоровье. Понятие о рациональном режиме дня.	8	1	1	-	6	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), устный ответ, решение ситуационных задач, реферат, презентации,

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

Содержание лекционных занятий

Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела	Часы
7 семестр		
1. Введение в санологию. Основные задачи и понятия.	Санология. Понятия здоровье, образ жизни. Стиль жизни. Факторы здоровья. Основные законы здоровья. Факторы риска. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. Демографическая ситуация в России. Структура рождаемости и смертности. Значение знаний по ЗОЖ в профессиональной деятельности.	1
2. Формирование физического и	Этапы физического и психического здоровья в	1

психического здоровья. Соматическое здоровье населения и его основные характеристики. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ.	разные возрастные периоды. Основные закономерности роста и развития человека. Факторы, влияющие на рост и развитие человека. Мониторинг здоровья и экологическая среда. Гигиеническое воспитание населения.	
3. Здоровье и образ жизни. Понятие и причины формирования вредных привычек.	Влияние образа жизни на здоровье человека. Понятие «образ жизни». Структура образа жизни. Влияние факторов образа жизни на здоровье. Формирование и основные составляющие здорового образа жизни. Определения понятия «привычка». Влияние вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Общий механизм их развития на организм. Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики.	1
4. Питание и здоровье. Рациональное питание.	Понятие о питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Энергетические затраты и энергетическая ценность питательных веществ. Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Режим питания. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием.	1
5. Основы психического здоровья. Влияние стресса на психическое состояние человека.	Основные составляющие психического здоровья: когнитивный и эмоциональный компонент. Как повысить умственную работоспособность. Пища для ума. Особенности питания при интенсивном умственном труде. Знакомство с методами, упражнениями, тренингами, заданиями и т.д., направленными на развитие, улучшение и тренировку внимания, памяти, мышления, воображения взрослого. Упражнения в помещении: достоинства и недостатки. Выбор наиболее эффективных упражнений для индивидуальных занятий. Особенности психического состояния студентов в процессе получения высшего профессионального образования.	1
6. Семья и здоровье. Понятие о рациональном режиме дня.	Семья и здоровье. Критерии здоровья в разные возрастные периоды. Основные тенденции в изменении показателей здоровья в настоящее время. Факторы, оказывающие влияние на здоровье. Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Профилактика переутомления человека.	1

Содержание практических занятий

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

7 семестр

<p>1. Введение в санологию. Основные задачи и понятия.</p>	<p>Санология. Понятия здоровье, образ жизни. Стиль жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Основные законы здоровья. Факторы риска. Факторы риска заболевания хроническими неинфекционными заболеваниями (НИЗ). Факторы риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Назначение профилактических мероприятий пациентам с учетом факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и других НИЗ в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи и рекомендациями ВОЗ. Показатели общественного здоровья в России: демографическая ситуация, заболеваемость, инвалидность, необходимость соблюдения профилактических мероприятий и формирования здорового образа жизни у жителей РФ</p>	<p>2</p>
<p>2. Формирование физического и психического здоровья. Соматическое здоровье населения и его основные характеристики. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ.</p>	<p>Онтогенез. Принципы формирования физического и психического здоровья в разные возрастные периоды. Соматическое здоровье, его основные характеристики Значение ЗОЖ будущих родителей и детей для формирования здоровья и профилактики заболеваемости. Назначение профилактических мероприятий пациентам с учетом факторов риска в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи с учетом стандартов медицинской помощи на этапах онтогенеза. Основные закономерности роста и развития человека. Факторы, влияющие на рост и развитие человека. Мониторинг здоровья и экологическая среда. Гигиеническое воспитание населения.</p>	<p>2</p>
<p>3. Здоровье и образ жизни. Понятие и причины формирования вредных привычек.</p>	<p>Влияние факторов образа жизни на здоровье. Формирование и основные составляющие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и медицинская активность человека, как залог соблюдения профилактических мероприятий и контроля за ними. Определения понятия «привычка». Влияние вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Причины формирования вредных привычек. Вредные привычки как фактор риска смерти от НИЗ. Основные принципы профилактических мероприятий.</p>	<p>2</p>
<p>4. Питание и здоровье. Рациональное питание.</p>	<p>Понятие о питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Энергетические затраты и энергетическая ценность питательных веществ. Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Режим питания. Неправильное питание как фактор риска развития НИЗ. Основные направления профилактических мероприятий пациентам с учетом факторов риска в соответствии</p>	<p>2</p>

	с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи с учетом стандартов медицинской помощи, рекомендациями ВОЗ. Диетическое питание, Основы организации диетического и лечебного питания в медицинских организациях. Контроль соблюдения профилактических мероприятий.	
5. Основы психического здоровья. Влияние стресса на психическое состояние человека.	Основные составляющие психического здоровья: когнитивный и эмоциональный компонент. Критерии оценки. Укрепление и охрана психического здоровья. Профилактические мероприятия расстройства психического здоровья по рекомендации ВОЗ. Стресс понятие. Причины стресса. Виды стресса. Стресс как фактор риска развития заболеваний. Профилактика отрицательного влияния стресса на здоровье человека. Контроль соблюдения профилактических мероприятий. Особенности психического состояния студентов в процессе получения высшего профессионального образования.	2
6. Семья и здоровье. Понятие о рациональном режиме дня.	Семья и здоровье. Понятие семья, функции семьи. Влияние семьи на формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний. Критерии здоровья в разные возрастные периоды. Основные тенденции в изменении показателей здоровья в настоящее время. Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение, Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Профилактика утомления и переутомления человека. Контроль соблюдения профилактических мероприятий, влияние режима дня и отдыха на профилактику отрицательного воздействия стресса и НИЗ	1

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. Рациональный режим труда.
2. Производственная среда и её роль в этиологии заболевания.
3. Вредные привычки и здоровье. Профилактика вредных привычек.
4. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности.
5. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Их значение в питании.
6. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.
7. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды.
8. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок.
9. Роль врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой. Показатели самоконтроля.
10. Физические упражнения используются на занятиях оздоровительной физкультурой и их оздоровительная ценность.
11. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки.
12. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии.
13. Сущность и причины высокой «цены» адаптации к физическим нагрузкам.
14. Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам.
15. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества.
16. Проблемы в формировании здорового образа жизни.
17. Компоненты здорового образа жизни.
18. Понятие об этиологии и патогенезе болезни.
19. Диалектическая взаимосвязь здоровья, предболезни, болезни.
20. Факторы риска отрицательно влияющие на здоровье.
21. Роль различных факторов в укреплении здоровья.
22. Индивидуальная норма здоровья и её составляющие.
23. Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики.
24. Количественная характеристика уровней здоровья.
25. Холистическая модель здоровья человека.
26. Определение понятия «здоровье».

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) ПРЕДСТАВЛЕНА 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
Элланский, Ю. Г. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / Ю. Г. Элланский и др. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 624 с. Прототип Электронное издание на основе: Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / Ю. Г. Элланский и др. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 624 с.	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента http://www.studmedlib.ru/
Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / В. А. Медик. - 4-е изд., перераб. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 672 с. – Прототип Электронное издание на основе: Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / В. А. Медик. - 4-е изд., перераб. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 672 с.	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента http://www.studmedlib.ru/
Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / В. А. Медик, В. И. Лисицин. - 4-е изд., перераб. и	Режим доступа к электронному ресурсу: по

доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 496 с Прототип Электронное издание на основе: Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / В. А. Медик, В. И. Лисицин. - 4- е изд. , перераб. и доп .Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 496 с.	личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента http://www.studmedlib.ru/
Хрусталеv, Ю. М. Биоэтика. Философия сохранения жизни и сбережения здоровья : учебник / Ю. М. Хрусталеv. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 400 с. ПрототипЭлектронное издание на основе: Биоэтика. Философия сохранения жизни и сбережения здоровья: учебник / Ю.М. Хрусталеv. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 400 с	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента http://www.studmedlib.ru/
Мельниченко, П. И. Гигиена:учебник / П. И. Мельниченко, В. И. Архангельский, Т. А. Козлова - Москва : ГЭОТАР- Медиа, . - 656 с. – Прототип Электронное издание на основе: Гигиена : учебник / П. И. Мельниченко, В. И. Архангельский, Т. А. Козлова [и др.] ; под ред. П. И. Мельниченко. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР- Медиа, 2022. - 656 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
Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья : практикум / Н. А. Красноперова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. — 228 с.	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/
Основы формирования личности (Социология. Правоведение. Психология. Культурология) : учебное пособие / Г. А. Быковская, А. А. Борисова, А. Н. Злобин [и др.]. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. — 76 с. —	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/
Рослый, И. М. Еще раз о питании: уроки биохимии: / И. М. Рослый. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 104 с.	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/
Сидоров, Д. Г. Здоровьесберегающий подход формирования качества жизни студентов : монография / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, О. В. Сидорова. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ, 2021. — 113 с	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/
Комментарий к Федеральному закону от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» / Н. А. Агешкина, Ю. В. Белянинова, Т. С. Гусева [и др.] ; под редакцией Н. А. Агешкиной. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 753 с	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.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"
http://www.medline.ru	Медико-биологический информационный портал для специалистов
http://www.medinfo.ru	Информационно-справочный ресурс
www.medi.ru	Справочник лекарств по ГРЛС МинЗдрава РФ
http://www.femb.ru	Федеральная электронная медицинская библиотека
https://www.who.int/ru	ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)
https://cr.minzdrav.gov.ru	Рубрикатор клинических рекомендаций
https://medvuza.ru/	Справочные и учебные материалы базового и узкоспециализированного плана (по медицинским направлениям, заболеваниям и пр.).
http://medic-books.net	Библиотека медицинских книг
https://booksmed.info	Книги и учебники по медицине
www.medic-books.net	Библиотека медицинских книг
https://booksmed.info/	Книги и учебники по медицине
meduniver.com	Все для бесплатного самостоятельного изучения медицины студентами, врачами, аспирантами и всеми интересующимися ей.
www.booksmed.com	Книги и учебники по медицине
www.provizor.ru	Информационно-аналитический портал для провизоров
www.pervostolnik.ru	«Школа первостольника» — это научно-практические конференции для провизоров и фармацевтов аптек.
www.pharmvestnik.ru	Фармвестник - информационно-аналитический портал, ориентированный на провизоров и фармацевтов.

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
Лекции	В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные

	<p>выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.</p>
Занятия семинарского типа	<p>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.</p>
Стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа)	<p>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.</p>
Устный ответ	<p>На занятии каждый обучающийся должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане занятия вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументированно. Ответ на вопрос не должен сводиться только к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.</p>
Решение ситуационных задач	<p>При решении ситуационной задачи следует проанализировать описанную в задаче ситуацию и ответить на все имеющиеся вопросы. Ответы должны быть развернутыми и обоснованными. Обычно в задаче поставлено несколько вопросов. Поэтому целесообразно на каждый вопрос отвечать отдельно. При решении задачи необходимо выбрать оптимальный вариант ее решения (подобрать известные или предложить свой алгоритмы действия).</p>
Реферат	<p>Рефераты должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления и базируются на анализе не менее 5-10</p>

	<p>источников. Темы рефератов, как правило, посвящены рассмотрению одной проблемы. Объем реферата может быть от 12 до 15 страниц машинописного текста, отпечатанного на компьютере через 1 интервал (список литературы и приложения в объем не входят). Текстовая часть работы состоит из введения, основной части и заключения. Во введении обучающийся кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования. В основной части подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы. В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты исследования и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы. В список литературы (источников и литературы) студент включает только те документы, которые он использовал при написании реферата. В приложении (приложения) к реферату могут выноситься таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, на которые имеются ссылки в тексте реферата.</p>
Презентации	<p>Компьютерная презентация должна содержать титульный лист с указанием темы презентации и данных об авторе, основную и резюмирующую части (выводы). Каждый слайд должен быть логически связан с предыдущим и последующим; слайды должны содержать минимум текста (на каждом не более 10 строк) и максимальное количество графического материала (включая картинки и анимацию, но акцент только на анимацию недопустим, т.к. злоупотребление им на слайдах может привести к потере зрительного и смыслового контакта со слушателями). Все слайды должны быть оформлены в едином стиле с использованием не раздражающей цветовой гаммы. Если презентация сопровождается докладом, то время выступления должно быть соотнесено с количеством слайдов из расчета, что компьютерная презентация, включающая 10—15 слайдов, требует для выступления около 7—10 минут. При этом недопустимо читать текст со слайдов или повторять наизусть то, что показано на слайде.</p>
Подготовка к экзамену/зачету	<p>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</p>

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

		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
	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
	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

		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.

