

Электронная цифровая подпись



Утверждено "30" мая 2024 г.  
Протокол № 5

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Блок 1

Обязательная часть

Специальность 33.05.01 Фармация

Направленность: Фармация

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

Квалификация (степень) выпускника: Провизор

Форма обучения: очная

**Срок обучения:** 5 лет

Год поступления с 2024

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

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры «Кафедра Реабилитологии и сестринского дела» от "28" мая 2024 г. Протокол № 5.

**Заведующий кафедрой:**

д.м.н., доцент Самыкина Е.В.

**Разработчики:**

К.п.н., доцент Решетин А.А.

К.п.н., доцент Черкашина А.Г.

Ст. преподаватель Воронцов А.Ю.

Ст. преподаватель Мартынова Н.П.

Виктор .Н.Н. –главный врач ГБУЗ СО №4

Симаков А.А.- заместитель главного врача по медицинской части ГБУЗ СО № 2, д.м.н., профессор

**Рецензенты:**

1. ГБУЗ СО ГБ №4, заместитель главного врача по медицинской части, к.м.н. Поваляева Л.В.

2. Медицинский университет «Реавиз», проректор по научной работе к.м.н., доцент Супильников А.А.

**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	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), выполнение нормативов

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

Знать	основы здорового образа жизни
Уметь	оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья

Владеть	навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в «профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности»
---------	---

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

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

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

Знать	требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
-------	---

Уметь	придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда
Владеть	методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами физического самосовершенствования и самовоспитания

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина (модуль) относится к обязательной части дисциплин.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины, формируются в процессе предшествующего обучения в ходе таких дисциплин, как: Аналитическая химия; Биологически-активные и минеральные вещества в организме человека; Биология; Биоэтика; Ботаника; Иностранный язык; Информатика. Системы искусственного интеллекта; История России; История фармации; Латинский язык; Математика; Микробиология; Общая и неорганическая химия; Органическая химия; Основы российской государственности ; Первая доврачебная помощь; Психология общения (адаптационный модуль); 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 3, 4 курсах в 5, 7 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. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов	5 семестр часов	7 семестр часов
<b>Общая трудоемкость дисциплины, часов</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) (аудиторная работа):</b>	<b>35</b>	<b>18</b>	<b>17</b>
Лекции (всего)	0	0	0
Практические занятия (всего)	35	18	17
СРС (по видам учебных занятий)	36	18	18
Вид промежуточной аттестации обучающегося (Зачет)	1	-	1
<b>Контактная работа обучающихся с</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

преподавателем (ИТОГО)			
СРС (ИТОГО)	36	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.		

5 семестр

1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	12	-	6	-	6	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	8	-	4	-	4	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
3.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды	8	-	4	-	4	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
4.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта	8	-	4	-	4	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа),

	или системой физических упражнений.						выполнение нормативов,
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	------------------------

7 семестр

5.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	11	-	5	-	6	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
6.	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. Их классификация	8	-	4	-	4	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
7.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	8	-	4	-	4	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	8	-	4	-	4	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
---	--------------------	------

5 семестр

1. Физическая культура в профессиональной подготовке	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность	6
--	--	---

<p>студентов и социокультурное развитие личности студента.</p>	<p>профессионала.</p> <p>Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Специальные беговые упражнения 10- 15мин.</p> <p>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.</p> <p>Эстафеты с обручами и гимнастическими</p>	
--	---	--



	<p>скамейками 15-20 мин. Спортивные игры. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения 12 - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 12-15 мин. Силовая подготовка в тренажерном зале. Спортивные игры. 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. Подвижные и спортивные игры. Бег 8 - 10 мин. Общеразвивающие упражнения «в круге» 15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорение 15-20 мин. Силовая подготовка с гимнастическими скамейками - 15 мин. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив. 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. Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общеразвивающие и тестовые упражнения как здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив.</p>	<p>4</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>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. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 15-20 мин. Спортивные игры. 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. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Развитие физических качеств (гибкость, сила) с применением упражнений на матах. Эстафеты. Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 15 -20 мин. Беговые упражнения, ускорение 12-15 мин. Эстафеты, подвижные игры. Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорение 15 мин. Кросс 10-15 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике низкого старта. Двусторонние спортивные игры. Кросс: женщины- 3 км, мужчины-5 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты. Подвижные игры. 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>4</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 упражнения с применением скакалок, гимнастических скамеек 15-20 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения 12-15 мин.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>4</p>

	месте в движении 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 15 мин.	
--	---	--

7 семестр

<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. 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. 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. 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. 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. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12 -15 мин.</p>	<p>5</p>
---	---	----------

	<p>Кроссовый бег 15-17 мин.</p> <p>Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив: женщины – подъем из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, мужчины - подтягивание на перекладине.</p> <p>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорения - 2 раза по 30 метров.</p> <p>Прием контрольных нормативов в беге на: женщины - 2 км, мужчины – 3 км. Спортивные игры.</p> <p>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.</p> <p>Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До», Тайчи" и др. как осознанный выбор здоровьесберегающих технологий.</p> <p>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.</p> <p>Классификация фитнес программ по функциональной направленности.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии проведения стретчинга, беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Бег, бег с изменениями направления 8-10 мин.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте 10-12 мин.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта, прыжковые упражнения. 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</p>	<p>4</p>

	парах 12-15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 8-10 мин.	
7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	<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.</p> <p>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. Мужчины - кроссовый бег 1 - 2км. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Спортивные игры (футбол).</p> <p>Мужчины - антропометрические измерения и прохождение медицинского обследования. 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. Ускорение 15-20 мин. Бег с низкого старта, прыжки</p>	4

	<p>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, ускорения - 20 мин. Переменный бег 10 мин.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорения.</p> <p>Прием контрольного норматива в беге на 100 метров. Спортивные игры.</p>	
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	<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,</p>	4

	<p>учебная игра.</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, 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 – подъём из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (количество раз); мужчины - подтягивание на перекладине (количество раз). 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 «Медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета);
2. Алгоритм порядка проведения лабораторной работы в «Медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета);
3. Алгоритм проведения практических занятий в «Медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета);
4. Методические рекомендации по выполнению обучающимися самостоятельной работы в «Медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета).

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

1. 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,	Режим доступа к электронному ресурсу: по

С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с.	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 <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 <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 <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 <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 Консультант студента <a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.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 <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">http://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">http://www.femb.ru</a>	Федеральная электронная медицинская библиотека
<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://medic-books.net">http://medic-books.net</a>	Библиотека медицинских книг
<a href="https://booksmed.info">https://booksmed.info</a>	Книги и учебники по медицине
<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.provizor.ru">www.provizor.ru</a>	Информационно-аналитический портал для провизоров
<a href="http://www.pervostolnik.ru">www.pervostolnik.ru</a>	«Школа первостольника» — это научно-практические конференции для провизоров и фармацевтов аптек.
<a href="http://www.pharmvestnik.ru">www.pharmvestnik.ru</a>	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
Занятия семинарского типа	В ходе подготовки к занятиям семинарского типа изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы дисциплины. Доработать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной программой дисциплины. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие. Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.
Стандартизированный	Тестовые задания разработаны в соответствии с рабочей

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

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

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

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

## 11. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 11.1 В рамках ОПОП

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

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

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

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

## 11.2 В рамках дисциплины

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

**Подпороговый** - Компетенция не сформирована.

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

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

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

## 12. Критерии оценивания компетенций

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



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

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

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

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

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

