

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**

**«Прикладная физическая культура и спорт»**

**Блок 1**

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

**Дисциплина по выбору**

Специальность 33.05.01 Фармация

Направленность: Фармация

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

Квалификация (степень) выпускника: Провизор

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 5 лет**

Год поступления с 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:** - повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни;

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

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

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

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

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю) «Прикладная 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	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

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

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

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

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

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

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

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

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) «Прикладная физическая культура и спорт» составляет 0 зачетных единиц.

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

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

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

**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.	

**1 семестр**

1.	Структура и особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов	9	-	3	-	6	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
2.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	9	-	3	-	6	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
3.	Общая физическая подготовка средствами строевых и общеразвивающих упражнений	9	-	3	-	6	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
4.	Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр	9	-	3	-	6	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с

							эталонном ответа), выполнение нормативов,
--	--	--	--	--	--	--	--

### 2 семестр

5.	Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательных способностей	12	-	4	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
6.	Воспитание физических качеств с направленным развитием выносливости	12	-	4	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
7.	Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости	12	-	4	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,

### 3 семестр

8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза	12	-	4	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
9.	Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	-	4	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
10.	Контроль и самоконтроль при занятиях	12	-	4	-	8	стандартизированный тестовый контроль

	физической подготовкой						(тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
--	------------------------	--	--	--	--	--	--

4 семестр

11.	Гимнастика, ее задачи и методические особенности	6	-	2	-	4	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
12.	История возникновения гимнастики	6	-	2	-	4	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
13.	Гимнастическая терминология	6	-	2	-	4	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
14.	Гигиеническая гимнастика. Ее содержание и назначение	9	-	3	-	6	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
15.	Современные разновидности гимнастики	9	-	3	-	6	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,

6 семестр

16.	Лечебная	23	-	8	-	15	стандартизирована
-----	----------	----	---	---	---	----	-------------------



	гимнастика. Ее содержание и назначение						нный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
17.	Дыхательная гимнастика. Ее содержание и назначение	23	-	8	-	15	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
18.	Аутогенная гимнастика. Ее содержание и назначение	22	-	8	-	14	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,

#### 8 семестр

19.	Физическая подготовка в гимнастике	18	-	6	-	12	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
20.	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма	18	-	6	-	12	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,

#### 9 семестр

21.	Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»	12	-	4	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение
-----	---	----	---	---	---	---	--

							нормативов,
22.	История возникновения легкой атлетики	9	-	3	-	6	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
23.	Основы техники ходьбы Скандинавская ходьба как метод оздоровления и фитнеса	9	-	3	-	6	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,

10 семестр

24.	Основы техники бега	11	-	3	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
25.	Основы техники прыжка в длину с разбега. Основы техники прыжка в высоту	11	-	3	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
26.	Физическая подготовка в легкой атлетике	11	-	3	-	8	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,
27.	Методики составления индивидуальных оздоровительных программ	9	-	3	-	6	стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение

							нормативов,
28.	Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой	7	-	3	-	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
---	--------------------	------

1 семестр

1. Структура и особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов	<p>Способы обеспечения физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни в учебном процессе.</p> <p>Физическая подготовка в структуре профессионального образования как способ применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Физические упражнения на основе здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – одна из особенностей профессиональной подготовки студентов</p>	3
2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	<p>Цели и задачи общей, и специальной физической подготовки. Организационные основы физической подготовки, позволяющие обеспечить должный уровень физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Сопряженная деятельность в учебе и спортивном совершенствовании, позволяющая гармонично использовать здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической</p>	3

	<p>подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и упражнения, позволяющие проводить профилактику утомления студентов в учебном году.</p>	
3. Общая физическая подготовка средствами строевых и общеразвивающих упражнений	<p>Общеразвивающие и строевые упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег. Изучение данных комплексов упражнений для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Интервальная тренировка и круговая тренировка как часть здоровьесберегающих технологий, выбранных с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение техникой силовых упражнений. Жимы, рывки и приседания со штангой, с гантелями. Упражнения с отягощением весом собственного тела.</p> <p>Силовые упражнения и их вклад в поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	3
4. Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр	<p>Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег. Общеразвивающие упражнения с использованием облегчающих внешних условий с временным уменьшением веса.</p> <p>Способы использования общеразвивающих упражнений для повышения и обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Общеразвивающие упражнения и игры – как основа физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>И как средства обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владение комплексами упражнений, направленных на овладение здоровьесберегающими</p>	3

	технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Чередование упражнений с уменьшенным и увеличенным весом, с использованием помощи партнера. Круговая тренировка. Интервальная тренировка.	
--	---	--

2 семестр

5. Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательных способностей	<p>Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег. общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры. Прыжки на уменьшенной площади опоры. Продление времени сохранения неустойчивой позы после рывков, толчков. Упражнения со сбивающим противодействием партнера. Способы использования общеразвивающих упражнений для повышения уровня физической подготовленности для осуществления полноценной профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Составление комплекса упражнений с учетом развития двигательных способностей и поддержания физической подготовленности, умение использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Игровые упражнения и акробатические упражнения как средства, помогающие развивать физическую подготовленность студентов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	4
6. Воспитание физических качеств с направленным развитием выносливости	<p>Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег – помогающие обеспечить должный уровень физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. общеразвивающие упражнения с увеличенным временем их выполнения с минимизацией пауз отдыха. Силовые упражнения с</p>	4

	<p>большим числом их выполнения. 30-минутный бег в умеренном темпе. Круговая тренировка.</p> <p>Интервальная тренировка.</p> <p>Развитие физического качества выносливость с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Практические рекомендации и комплексы физических упражнений для повышения уровня физической подготовленности и выносливости, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
7. Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости	<p>Значение физического качества гибкость в общем уровне физической подготовленности студентов для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Упражнения с увеличенной амплитудой до предельной. Пружинистые движения в шпагате, с помощью партнера, фиксации глубокого наклона с притягиванием туловища руками к выпрямленным ногам. Упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом. Упражнения для расслабления.</p> <p>Умение подбирать упражнения на гибкость с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Применять упражнения на гибкость для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Комплекс упражнений на развитие гибкости для применения в лечебно-оздоровительной, профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, поддерживающими должный уровень физической подготовленности.</p>	4

3 семестр

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза	<p>Понятие общей и специальной выносливости (особенно статической), которая обеспечит выполнение своих функциональных обязанностей с достаточно высоким уровнем работоспособности в течение рабочего дня любой продолжительности и напряженности, при определенных обстоятельствах позволит оказать помощь больному, осуществляя полноценную социально-профессиональную деятельность.</p> <p>Важность профессионально-прикладной подготовки для формирования правил и норм</p>	4
---	--	---

	<p>здорового образа жизни.</p> <p>Уметь выбрать наиболее подходящие для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности способы и средства тренировки, с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть комплексами общеразвивающих упражнений для мышц шеи, спины и ног.</p> <p>Упражнения на осанку. Прямохождение и прямохождение. Развитие общей выносливости.</p> <p>Самомассаж. Использовать эти упражнения для достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
9. Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Утренняя гимнастика. Физкультминутка.</p> <p>Систематическое выполнение общеразвивающих упражнений в течение дня. Самостоятельные тренировочные упражнения как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Самостоятельные занятия в тренажерном зале.</p> <p>Понимание основных правил составления тренировочных программ, позволяющих максимально комфортно вписываться в нормы здорового образа жизни и полноценной профессиональной деятельности.</p> <p>Умение использовать знания о правильном построении тренировочного процесса для адаптации с учетом целей и задач, а также внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и осознанного выбора здоровьесберегающих технологий, применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Составление тренировочных программ, в том числе для выполнения их в перерывах в рабочие часы (физкультминутки) для обеспечения владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	4
10. Контроль и самоконтроль при занятиях физической подготовкой	<p>Регистрация нагрузки в беге. Измерение ЧСС.</p> <p>Тестирование силовой, скоростной подготовленности, гибкости. Прыжки в длину, подтягивания в висе на перекладине. Подъем ног в висе на перекладине. Измерение усилий кистевым и</p>	4

	<p>становым динамометром. Степ-тесты. Индекс массы тела. Самоконтроль по самочувствию</p> <p>Контрольные нормативы и врачебный контроль как способ контроля обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Умение анализировать полученные в процессе использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>результаты для обеспечения высокого уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Тестирование и анкетирование, ведение дневников тренировок для овладения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в полной мере на примере собственных результатов.</p>	
--	--	--

4 семестр

11. Гимнастика, ее задачи и методические особенности	<p>Задачи и методические особенности гимнастики в контексте осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</p> <p>Классификация видов гимнастики.</p> <p>Специфические средства и методы, способствующие оптимизации тренировочного процесса и интеграции его в профессиональную деятельность, умение использовать и выбирать их при изучении гимнастических упражнений.</p> <p>Применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов гимнастики.</p> <p>Гимнастические упражнения и комплексы, позволяющие максимально овладеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	2
12. История возникновения гимнастики	<p>Гимнастика Средневековья и в Эпоху возрождения.</p> <p>Гимнастика в новое время. Возникновение национальной системы гимнастики и ее значение в формировании должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной</p>	2



	<p>социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Закономерности возникновения гимнастики как основы физической культуры, умение использовать данные закономерности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Составление комплекса гимнастики в физкультурно-оздоровительной, лечебно-оздоровительной и социально-адаптирующей деятельности на основе здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
13. Гимнастическая терминология	<p>Характеристика гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии. Термины строевых и общеразвивающих упражнений, позволяющие облегчить достижение должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Умение использовать терминологию с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Гимнастическая терминология облегчает овладение здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	2
14. Гигиеническая гимнастика. Ее содержание и назначение	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гантелями и мячами. Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Значение гигиенической гимнастики для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм и правил ведения здорового образа жизни и обеспечения должного уровня физической</p>	3

	<p>подготовленности.</p> <p>Использование гигиенической гимнастики для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и применения здоровьесберегающих технологий для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Составление комплекса гигиенической гимнастики в физкультурно-оздоровительных, лечебно-оздоровительных и социально-адаптирующих целях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>	
15. Современные разновидности гимнастики	<p>Фитнес-тренинг как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</p> <p>Упражнения с бодибарами, гантелями, со штангой).</p> <p>Пилатес (размеренное и плавное выполнение упражнений для плечевого пояса, туловища и ног, дыхательные упражнения). Шейпинг (упражнения для рук и ног с отягощением, разведения и сведения рук с гантелями лежа, стоя, повороты и наклоны, разгибания бедер).</p> <p>Уметь применять различные комплексы гимнастики для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Составление комплекса гимнастики в физкультурно-оздоровительной, лечебно-оздоровительной и социально-адаптирующей деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	3

6 семестр

16. Лечебная гимнастика. Ее содержание и назначение	<p>Знать комплексы общеразвивающих упражнений для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, добиваясь с их помощью роста физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p>	8
---	--	---

	<p>как составляющей здорового образа жизни. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом. Упражнения для расслабления. Использование комплексов в зависимости от уровня физической подготовленности и осуществления различных видов профессиональной деятельности, с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности. Составление гимнастических комплексов с учетом здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
17. Дыхательная гимнастика. Ее содержание и назначение	<p>Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия – как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Бег и прыжки с музыкальным сопровождением. Умение использовать дыхательную гимнастику для повышения уровня физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Танцевальные элементы. Дыхательные упражнения и упражнения для расслабления в системе здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	8
18. Аутогенная гимнастика. Ее содержание и назначение	<p>Упражнения на расслабление мышц тела сидя, лежа. Фиксация образов, представление заданного цвета, предметов. Концентрация на абстрактной идее, положительных эмоциональных состояниях. Значение аутогенных тренировок для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Уметь применять комплексы аутогенных тренировок в зависимости от задач тренировочного периода и конкретной профессиональной</p>	8

	<p>деятельности с учетом внутренних и внешних условий, а так же применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Овладение комплексами аутогенных тренировок, позволяющих обеспечить ведение полноценной социальной и профессиональной деятельности и поддерживать должный уровень физической подготовленности.</p>	
--	--	--

8 семестр

19. Физическая подготовка в гимнастике	<p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, органов дыхания, для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики как одной из основ физической культуры, для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Составление индивидуальной оздоровительной программы, позволяющей максимально увеличить и поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	6
20. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма	<p>Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Меры предупреждения травматизма для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</p> <p>Использование самостраховки и страховки партнера для предупреждения травматизма и осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности, с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной</p>	6

	<p>деятельности.</p> <p>Упражнения в сопровождении в переворотах. Задержка и подкрутка в оборотах. Упражнения в подталкивании при подъемах. Падения из стойки и в движении. группировка. Падения из группировки и другие упражнения для роста физической подготовленности студентов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
--	---	--

9 семестр

21. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»	<p>Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры и здорового образа жизни. Задачи и содержание легкой атлетики как учебной дисциплины. Легкая атлетика как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, в частности, при освоении легкоатлетических дисциплин. Применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности в легкой атлетике для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть методами выбора легкоатлетических дисциплин как здоровьесберегающими технологиями, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	4
22. История возникновения легкой атлетики	<p>Возникновение и развитие легкой атлетики и ее постоянная связь с понятием «здоровый образ жизни». Эволюция техники легкоатлетических упражнений.. Начало развития легкой атлетики в России. Интеграция легкой атлетики и общеразвивающих программ для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Развитие методики тренировки и обеспечения должного уровня физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной</p>	3

	<p>деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Эволюция легкоатлетических упражнений и интеграция их в структуру здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
<p>23. Основы техники ходьбы Скандинавская ходьба как метод оздоровления и фитнеса</p>	<p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками скандинавской ходьбы как системы оздоровления, обеспечения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Ходьба по линии при фиксированной осанке. Прохождение отрезков с постановкой ног с пятки. Имитация движений рук.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками ходьбы для обеспечения должного уровня физической подготовленности с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, как основы физической культуры.</p> <p>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Махи и наклоны прогнувшись назад с касанием пятки, пружинистые наклоны вперед к прямой ноге. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом. Упражнения для расслабления</p> <p>Использование данных упражнений для успешного овладения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	3

10 семестр

<p>24. Основы техники бега</p>	<p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками способов бега как неотъемлемой части здорового образа жизни, доступной каждому, для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Бег как средство применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие</p>	3
--------------------------------	---	---

	<p>технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть различными беговыми упражнениями, направленными на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в том числе выносливости</p>	
25. Основы техники прыжка в длину с разбега. Основы техники прыжка в высоту	<p>Техника прыжков. Отталкивание в прыжках. Прыжки с одного шага разбега, в «шаге» с приземлением в положение выпада. Прыжки через препятствие. Разбег с отталкиванием. Прыжки способом «прогнувшись», «ножницами». Приземления. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Упражнения для расслабления.</p> <p>Умение использовать методы обучения техникам прыжка в длину и в высоту в матрице здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками прыжка в длину на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	3
26. Физическая подготовка в легкой атлетике	<p>Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координации, направленные на обеспечение должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Умение использовать здоровьесберегающие технологии, с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, в построении тренировочных программ по физической подготовке в легкой атлетике.</p> <p>Применять данные технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и</p>	3

	<p>профессиональной деятельности.</p> <p>Круговая тренировка для повышения уровня физической подготовленности легкоатлета, в дальнейшем, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
27. Методики составления индивидуальных оздоровительных программ	<p>Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья и соблюдения норм здорового образа жизни, обеспечения должного уровня физической подготовленности, для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.</p> <p>Составление индивидуальной оздоровительной программы с учетом применения здоровьесберегающих технологий, внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применение здоровьесберегающие технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, органов дыхания, с помощью здоровьесберегающих технологий формирующих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	3
28. Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой	<p>Регистрация нагрузки в беге. Прыжки в длину.</p> <p>Подъем ног в висе на перекладине.</p> <p>Функциональные пробы с приседанием. Проба Штанге и проба Генчи.</p> <p>Методики контроля и самоконтроля как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Самоконтроль по самочувствию. Ведение дневника самоконтроля как основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Применение данных технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности и самоконтроль в применении.</p>	3



	Измерение ЧСС. Тестирование оценки уровня физической подготовленности студентов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
--	---	--

## **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
Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. --Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 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>
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>
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>
Мельничук, А. А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика : учебное пособие / А. А. Мельничук, Д. С. Приходов, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 172 с.	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks <a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с.	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks <a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. -М. : Научный консультант, 2018. — 98 с	Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks <a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
Развитие физических качеств в игровых видах спорта : учебное пособие / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Щукин [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2019. — 125 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
Перов, А. П. Утренняя гигиеническая гимнастика : методические рекомендации / А. П. Перов, З. В. Барышева. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 23 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>
Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами йоги : учебное пособие / Е. В. Мудриевская. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 81 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 тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа)	Тестовые задания разработаны в соответствии с рабочей 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
	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

		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

	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 для поддержания здорового образа жизни 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 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: 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.

