

**Частное образовательное учреждение высшего образования
Новосибирский медико-стоматологический институт
ДЕНТМАСТЕР
(ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины**

**Б.1.В.ДВ.04.03
ФИТНЕС**

по основной профессиональной
образовательной программе
высшего образования - программе специалитета
по специальности
31.05.03 Стоматология

Квалификация
«Врач – стоматолог»

*направленность (профиль) программы специалитета –
оказание медицинской помощи при стоматологических заболеваниях*

форма обучения - очная

*в том числе оценочные материалы
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине*

на 2023-2024 учебный год

Новосибирск, 2023

УТВЕРЖДЕНО:
Решением Ученого совета
ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»

Протокол № 1 от «19» мая 2023 г



Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (зарегистрирован Минюстом России 13.08.2021, регистрационный № 64644);
- приказом Минздрава России от 03.09.2013 № 620н «Об утверждении Порядка организации и проведения практической подготовки обучающихся по профессиональным образовательным программам медицинского образования, фармацевтического образования» (зарегистрирован Минюстом России от 01.11.2013, регистрационный № 30304);
- приказом Минздрава России от 07.10.2015 № 700н «О номенклатуре специальностей специалистов, имеющих высшее медицинское и фармацевтическое образование» (зарегистрирован в Минюсте России 12.11.2015 № 39696);
- приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (зарегистрирован Минюстом России 08.12.2015, регистрационный № 40000);
- локальным нормативным актом образовательной организации «Положение о порядке разработки и утверждения образовательных программ высшего образования – программ специалитета утверждённым ректором ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»;
- локальным нормативным актом образовательной организации «Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам специалитета, утверждённым ректором ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»;
- учебным планом на 2023-2024 учебный год по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе специалитета по специальности **31.05.03 Стоматология**, утверждённым ректором ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР».

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЁННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы специалитета по специальности **31.05.03 Стоматология** (квалификация - «**Врач-стоматолог**» обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код	Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)	Индикаторы достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Анализирует основные средства и методы физического воспитания.	Знать: – определения ключевых понятий и терминов; - особенности подготовки и экипировки для фитнеса; - влияние упражнений на различные мышцы и органы; - наиболее часто встречающиеся спортивные травмы и способы оказания первой помощи; - нормы и требования, предъявляемые к комплексам упражнений для людей различных возрастных групп; - методы врачебного и самоконтроля перед, во время и после тренировки; - цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.
		УК-7.2 Подбирает и применяет методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Уметь: - контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание; - составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей; - осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; - составлять графики личных достижений; - соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки; - использовать современный спортивный инвентарь и оборудование Владеть: - навыками регулярных занятий фитнесом для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть: - навыками пропаганды здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (курс)	1-6 семестры (1-3)
Виды деятельности	
лекционные занятия	120
лабораторные занятия	-
практические занятия/ семинарские занятия	132/-
руководство курсовой работой	-
контроль самостоятельной работы	22
практическая подготовка	-
самостоятельная работа	-
промежуточная аттестация	54
общая трудоемкость	328

3. Структура, тематический план и содержание учебной дисциплины

	Контактные часы, контроль	формы текущего контроля
Раздел: Основные понятия базовой аэробики.	54	практическая работа
Тема раздела: Тема 1.1. Базовая классическая аэробика. Определение понятия фитнес. Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики. Тема раздела: Тема 1.2. Основные шаги классической аэробики. Виды и техника выполнения шагов в аэробике. Тема раздела: Тема 1.3. Структура занятий аэробикой Содержание разминки. Типы разминки. Базовая аэробика. Структура основной и заключительной частей занятий и их варианты. Основная часть – аэробная, хореографические методы построения аэробной части занятия. ОРУ. Перестроения и передвижения на занятиях. Тема раздела: Тема 1.4. Музыкальное сопровождение на занятиях. Музыкальная грамота. Темп, ритм, музыкальный размер. Музыкальные стили. Выбор музыкального сопровождения.		
Раздел: Основные понятия базовой степ аэробики.	56	практическая работа
Тема раздела: Тема 2.1. Степ-аэробика. Особенности тренировок. Степ-аэробика. Особенности тренировок по степ-аэробике. Уровни занимающихся. Особенности работы. Танцевальные связки, комбинации. Заключительная часть. Развитие физических качеств. Тема раздела: Тема 2.2. Базовые шаги. Виды и техника выполнения шагов в степ-аэробике. Методика обучения базовым шагам. Тема раздела: Тема 2.3. Структура занятий степ-аэробикой. Содержание урока. Разминка - подготовительная часть. Основная часть, ее особенности. Уровни подготовленности занимающихся. Заключительная часть. Развитие физических качеств. Тема раздела: Тема 2.4. Основы питания. Основы питания. Спортивное питание. Белки, жиры, углеводы и их значение. Диеты. Процессы жиросжигания и наращивания мышечной массы.		
Раздел: Анаэробные фитнес программы направленные на развитие физических качеств.	54	тест по итогам занятия практическая работа
Тема раздела: Тема 3.1. Пилатес. Основные понятия, особенности проведения занятий. Система упражнений Пилатес. Характер нагрузки.		

Рекомендации. Противопоказания. Особенности выполнения упражнений. Формат занятий. Выбор музыкального сопровождения. Развитие физических качеств. Тема раздела: Тема 3.2. Калланетика. Основные понятия, особенности проведения занятий. Рекомендации. Развитие физических качеств. Тема раздела: Тема 3.3. Йога. Основные понятия, особенности проведения занятий. Йога, ее разновидности. Асаны. Рекомендации. Виды нагрузки и отдыха. Противопоказания. Особенности выполнения упражнений. Формат занятий. Выбор музыкального сопровождения. Развитие физических качеств. Тема раздела: Тема 3.4. Стретчинг. Растяжка Основные понятия, особенности проведения занятий. Стретчинг. Типы и виды стретчинга. Рекомендации. Оборудование и снаряды для растяжки. Травмы. техника безопасности на занятиях. Развитие физических качеств.		
Раздел: Силовой фитнес. Основные понятия.	56	тест по итогам занятия практическая работа
Тема раздела: Тема 4.1. Тренировка с собственным весом. Основные понятия. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Особенности проведения тренировок. Оборудование. Силовой фитнес. Комплексные (региональные), глобальные, а также изолированные упражнения. Примерный комплекс упражнений для силовой тренировки. Памп-аэробика. Интервальная и круговая тренировка. Функциональная тренировка. Табата. Тема раздела: Тема 4.2. Тренировка со свободными весами. Работа с утяжелителями, их виды. Фитбол. Бодибар. Бодипамп. Гантели. Блины. Резинки. Особенности проведения тренировок. Комплексные (региональные), глобальные, а также изолированные упражнения. Примерный комплекс упражнений для силовой тренировки. Памп-аэробика. Интервальная и круговая тренировка. Функциональная тренировка. Табата. Тема раздела: Тема 4.3. Тренировка с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Оборудование. Гимнастические снаряды и тренажеры для силовых тренировок: перекладины, стенки, бревно, брусья, кольца, канат, тумбы, скамейки гимнастические и для жима, беговые дорожки и т.д.		
Раздел: Фитнес с оздоровительной направленностью. Основные понятия.	54	практическая работа
Тема раздела: Тема 5. 1. Оздоровительный эффект фитнеса. Цели и задачи оздоровительного направления фитнеса. Оздоровительный эффект фитнеса: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, мышечная система. Оздоровительные программы с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности. Принципы и методики построения оздоровительных программ. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности. Развитие физических качеств на занятиях. Тема раздела: Тема 5.2. Оздоровительные виды фитнеса. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для для глаз. Суставная гимнастика. Гимнастика для профилактики искривления позвоночника. ЛФК. Массаж.		
Раздел: Техника безопасности и гигиенические основы проведения занятий фитнесом.	54	тест по итогам занятия
Тема раздела: Тема 6.1. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом. Правила оказания доврачебной помощи. Противопоказания к занятиям фитнесом. Основа питания: белки, жиры, углеводы, минеральные элементы, вода, витамины. Метаболизм. Спортивное питание. Пищевые добавки. Витамины. Аминокислоты. Тема раздела: Тема 6.2. Нормы ГТО. Составление и выполнение различных комплексов упражнений для укрепления всех групп мышц. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
Итого часов	328	

4. Оценочные средства для текущей аттестации (УК-7)

Формы текущего контроля, обучающегося – собеседование, опрос, тесты, практические задания/задачи, контрольные задания, считается выполненным, если обучающийся использовал корректно все изученные инструменты в ходе работы, аккуратно и грамотно выполнил поставленную задачу, использовал знания и навыки ранее изученных дисциплин для создания эстетически привлекательного облика и технически верного решения.

- практическая работа

раздел дисциплины: Основные понятия базовой аэробики.

Примерное задание:

Требования к зачету в течение семестра.

1. 100% посещение и работа на занятиях.
2. Выучить название базовых шагов аэробики.
3. Выучить технику выполнения базовых шагов аэробики.
4. Научиться выполнять базовые шаги аэробики под музыкальное сопровождение.

- практическая работа

раздел дисциплины: Основные понятия базовой степ аэробики.

Примерное задание:

Требования к зачету в течение семестра.

1. 100% посещение и работа на занятиях.
2. Выучить название шагов степ аэробики.
3. Выучить технику выполнения базовых шагов степ аэробики.
4. Научиться выполнять основные движения степ аэробики под музыкальное сопровождение

- практическая работа

раздел дисциплины: Анаэробные фитнес программы, направленные на развитие физических качеств.

Примерное задание:

Требования к зачету в течение семестра.

1. 100% посещение и работа на занятиях.
2. Доклад или сообщение на заданную тему.
3. Составить комплекс ОРУ для разминки.
4. Провести комплекс ОРУ для разминки.

- тест по итогам занятия

раздел дисциплины: Анаэробные фитнес программы, направленные на развитие физических качеств.

Примерное задание:

Требования к зачету в течение семестра.

1. 100% посещение и работа на занятиях.
2. Доклад или сообщение на заданную тему.
3. Составить комплекс ОРУ для разминки.
4. Провести комплекс ОРУ для разминки.

- практическая работа

раздел дисциплины: Силовой фитнес. Основные понятия.

Примерное задание:

Требования к зачету в течение семестра.

1. 100% посещение и работа на занятиях.
2. Доклад или сообщение на заданную тему.
3. Составить комплекс силовых упражнений для основной части занятия.
4. Провести комплекс силовых упражнений для основной части занятия.

- тест по итогам занятия

раздел дисциплины: Силовой фитнес. Основные понятия.

Примерное задание:

Требования к зачету в течение семестра.

1. 100% посещение и работа на занятиях.
2. Доклад или сообщение на заданную тему.
3. Составить комплекс силовых упражнений для основной части занятия.
4. Провести комплекс силовых упражнений для основной части занятия.

- практическая работа

раздел дисциплины: Фитнес с оздоровительной направленностью. Основные понятия.

Примерное задание:

Требования к зачету в течение семестра.

1. 100% посещение и работа на занятиях.
2. Реферат на заданную тему.
3. Составить комплекс упражнений для ОФП.
4. Провести комплекс упражнений для ОФП.

- тест по итогам занятия

раздел дисциплины: Техника безопасности и гигиенические основы проведения занятий фитнесом.

Примерное задание:

Требования к зачету в течение семестра.

1. 100% посещение и работа на занятиях.
2. Реферат на заданную тему.
3. Составить комплекс упражнений для растягивания и расслабления.
4. Провести комплекс упражнений для растягивания и расслабления.

5. Формы промежуточной аттестации (УК-7)

- зачет - 1 курс, 1 семестр

Примерное задание:

Нормативы по физической подготовке.

Вид упражнений

Юноши

1. Бег 30 м (с) 4
2. Челночный бег 6х5 м (с)
4. Выкручивание гимнастической палки (см) 55-65; 66-75; 76-85; 86-95; 96 и более
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 240; 230; 215; 205; 195
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 42; 38; 34; 30; 25
7. Прыжки через скамейку 30 прыжков (с) 244 22 20 18 16
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 55; 48; 41; 34; 27

10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) 180; 165; 150; 145; 130

Наклон вперед из положения стоя (см) 13; 8; 6; 4; 2

Девушки

1. Бег 30 м (с) 4,8 5,3 5,9 6,1 6,3

2. Челночный бег 6х5 м (с) 12,0 12,5 13,0 13,5 14,0

4. Выкручивание гимнастической палки (см) 55-65; 66-75; 76-85; 86-95; 96 и более

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 195; 180; 170; 160; 150

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 14; 12; 10; 9; 7

7. Прыжки через скамейку 30 прыжков(с) 20; 18; 17; 16; 15

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 47; 40; 34; 28; 22

10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) 150; 140; 130; 120; 110

Критерии оценивания:

Для зачета необходимо выполнить все нормативы и набрать минимум 10 баллов.

Критерии оценивания:

8-15 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач

0-7 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.

- зачет - 1 курс, 2 семестр

Примерное задание:

Нормативы по физической подготовке.

Вид упражнений Оценка в баллах

5 4 3 2 1

Юноши

1. Бег 30 м (с) 4,3 4,7 5,0 5,2 5,4

2. Челночный бег 6х5 м (с) 11,5 12,0 12,5 13,0 13,5

4. Выкручивание гимнастической палки (см) 55-65; 66-75; 76-85; 86-95; 96 и более

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 240; 230; 215; 205; 195

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 42; 38; 34; 30; 25

7. Прыжки через скамейку 30 прыжков (с) 24 22 20 18 16

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 55; 48; 41; 34; 27

10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) 180; 165; 150; 145; 130

Наклон вперед из положения стоя (см) 13; 8; 6; 4; 2

Девушки

1. Бег 30 м (с) 4,8 5,3 5,9 6,1 6,3

2. Челночный бег 6х5 м (с) 12,0 12,5 13,0 13,5 14,0

4. Выкручивание гимнастической палки (см) 55-65; 66-75; 76-85; 86-95; 96 и более

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 195; 180; 170; 160; 150

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 14; 12; 10; 9; 7
7. Прыжки через скамейку 30 прыжков(с) 20; 18; 17; 16; 15
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 47; 40; 34; 28; 22
10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) 150; 140; 130; 120; 110

Критерии оценивания:

Для зачета необходимо выполнить все нормативы и набрать минимум 10 баллов.

Критерии оценивания:

8-15 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач

0-7 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.

- зачет - 2 курс, 3 семестр

Примерное задание:

Нормативы по физической подготовке.

Вид упражнений Юноши

1. Бег 30 м (с) 4,3 4,7 5,0 5,2 5,4
 2. Челночный бег 6х5 м (с) 11,5 12,0 12,5 13,0 13,5
 4. Выкручивание гимнастической палки (см) 55-65; 66-75; 76-85; 86-95; 96 и более
 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 240; 230; 215; 205; 195
 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 42; 38; 34; 30; 25
 7. Прыжки через скамейку 30 прыжков (с) 24 22 20 18 16
 8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 55; 48; 41; 34; 27
 10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) 180; 165; 150; 145; 130
- Наклон вперед из положения стоя (см) 13; 8; 6; 4; 2

Девушки

1. Бег 30 м (с) 4,8 5,3 5,9 6,1 6,3
2. Челночный бег 6х5 м (с) 12,0 12,5 13,0 13,5 14,0
4. Выкручивание гимнастической палки (см) 55-65; 66-75; 76-85; 86-95; 96 и более
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 195; 180; 170; 160; 150
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 14; 12; 10; 9; 7
7. Прыжки через скамейку 30 прыжков(с) 20; 18; 17; 16; 15
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 47; 40; 34; 28; 22
10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) 150; 140; 130; 120; 110

Критерии оценивания:

Для зачета необходимо выполнить все нормативы и набрать минимум 10 баллов.

Критерии оценивания:

8-15 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач

0-7 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.

- зачет - 2 курс, 4 семестр

Примерное задание:

Нормативы по физической подготовке.

Вид упражнений Оценка в баллах

5 4 3 2 1

Юноши

1. Бег 30 м (с) 4,3 4,7 5,0 5,2 5,4

2. Челночный бег 6х5 м (с) 11,5 12,0 12,5 13,0 13,5

4. Выкручивание гимнастической палки (см) 55-65; 66-75; 76-85; 86-95; 96 и более

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 240; 230; 215; 205; 195

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 42; 38; 34; 30; 25

7. Прыжки через скамейку 30 прыжков (с) 244 22 20 18 16

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 55; 48; 41; 34; 27

10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) 180; 165; 150; 145; 130

Наклон вперед из положения стоя (см) 13; 8; 6; 4; 2

Девушки

1. Бег 30 м (с) 4,8 5,3 5,9 6,1 6,3

2. Челночный бег 6х5 м (с) 12,0 12,5 13,0 13,5 14,0

4. Выкручивание гимнастической палки (см) 55-65; 66-75; 76-85; 86-95; 96 и более

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 195; 180; 170; 160; 150

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 14; 12; 10; 9; 7

7. Прыжки через скамейку 30 прыжков(с) 20; 18; 17; 16; 15

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 47; 40; 34; 28; 22

10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) 150; 140; 130; 120; 110

Критерии оценивания:

Для зачета необходимо выполнить все нормативы и набрать минимум 10 баллов.

Критерии оценивания:

8-15 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных

задач

0-7 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.

- зачет - 3 курс, 5 семестр

Примерное задание:

Примерное задание:

Нормативы по физической подготовке.

Вид упражнений Оценка в баллах

5 4 3 2 1

Юноши

1. Бег 30 м (с) 4,3 4,7 5,0 5,2 5,4

2. Челночный бег 6х5 м (с) 11,5 12,0 12,5 13,0 13,5

4. Выкручивание гимнастической палки (см) 55-65; 66-75; 76-85; 86-95; 96 и более

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 240; 230; 215; 205; 195

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 42; 38; 34; 30; 25

7. Прыжки через скамейку 30 прыжков (с) 244 22 20 18 16

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 55; 48; 41; 34; 27

10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) 180; 165; 150; 145; 130

Наклон вперед из положения стоя (см) 13; 8; 6; 4; 2

Девушки

1. Бег 30 м (с) 4,8 5,3 5,9 6,1 6,3

2. Челночный бег 6х5 м (с) 12,0 12,5 13,0 13,5 14,0

4. Выкручивание гимнастической палки (см) 55-65; 66-75; 76-85; 86-95; 96 и более

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 195; 180; 170; 160; 150

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 14; 12; 10; 9; 7

7. Прыжки через скамейку 30 прыжков(с) 20; 18; 17; 16; 15

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 47; 40; 34; 28; 22

10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) 150; 140; 130; 120; 110

Критерии оценивания:

Для зачета необходимо выполнить все нормативы и набрать минимум 10 баллов.

Критерии оценивания:

8-15 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач

0-7 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.

- зачет - 3 курс, 6 семестр

Примерное задание:

Нормативы по физической подготовке.

Вид упражнений Оценка в баллах

5 4 3 2 1

Юноши

1. Бег 30 м (с) 4,3 4,7 5,0 5,2 5,4

2. Челночный бег 6х5 м (с) 11,5 12,0 12,5 13,0 13,5

4. Выкручивание гимнастической палки (см) 55-65; 66-75; 76-85; 86-95; 96 и более

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 240; 230; 215; 205; 195

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 42; 38; 34; 30; 25

7. Прыжки через скамейку 30 прыжков (с) 244 22 20 18 16

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 55; 48; 41; 34; 27

10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) 180; 165; 150; 145; 130

Наклон вперед из положения стоя (см) 13; 8; 6; 4; 2

Девушки

1. Бег 30 м (с) 4,8 5,3 5,9 6,1 6,3

2. Челночный бег 6х5 м (с) 12,0 12,5 13,0 13,5 14,0

4. Выкручивание гимнастической палки (см) 55-65; 66-75; 76-85; 86-95; 96 и более

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 195; 180; 170; 160; 150

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 14; 12; 10; 9; 7

7. Прыжки через скамейку 30 прыжков(с) 20; 18; 17; 16; 15

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 47; 40; 34; 28; 22

10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) 150; 140; 130; 120; 110

Критерии оценивания:

Для зачета необходимо выполнить все нормативы и набрать минимум 10 баллов.

Критерии оценивания:

8-15 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач

0-7 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

А) Перечень основной учебной литературы

1. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 209 с.: ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277>

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва: Спорт, 2016. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246 - ISBN 978-5-906839-23-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Б) Перечень дополнительной учебной литературы:

1. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие: Н.Н. Голякова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 145 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<https://www.minobrnauki.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации);

<https://www.rosminzdrav.ru/> (Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации);

<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/> (Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки);

<http://www.nica.ru/> (Официальный сайт Национального аккредитационного агентства в сфере образования);

а) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://window.edu.ru/window/library> (Федеральный портал. Российское образование);

www.cir.ru/index.jsp (Университетская информационная система России);

<http://diss.rsl.ru> (Российская государственная библиотека. Электронная библиотека диссертаций);

www.scsml.rssi.ru (информационные ресурсы центральной научной медицинской библиотеки);

<http://www1.fips.ru> (информационные ресурсы Роспатента);

<http://www.studmedlib.ru> (электронная библиотека медицинского ВУЗа)

б) электронно-библиотечная система (ЭБС):

Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
Б.1.В.ДВ.04.03 ФИТНЕС	http://www.rosmedlib.ru/	Электронно-библиотечная система (ЭБС) – «Консультант врача»	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет»
	http://www.studmedlib.ru/	Электронно-библиотечная система (ЭБС) – «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского вуза»	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет»

8 Методические материалы для обучающихся (студентов) по освоению дисциплины

А) Рекомендации обучающемуся (студенту) по работе с конспектом после лекции

Какими бы замечательными качествами в области методики ни обладал лектор, какое бы большое значение на занятиях ни уделял лекции слушатель, глубокое понимание материала достигается только путем самостоятельной работы над ним. Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день, пока время не стерло содержание лекции из памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект. Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используется при подготовке к практическому занятию. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений и формул, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы, предложенные в конце лекции преподавателем или помещенные в рекомендуемой литературе. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля. Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению. Потери логической связи как внутри темы, так и между ними приводит к негативным последствиям: материал учебной дисциплины перестает основательно восприниматься, а творческий труд подменяется утомленным переписыванием. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Каждый возврат к старому материалу позволяет найти в нем что-то новое, переосмыслить его с иных позиций, определить для него наиболее подходящее место в уже имеющейся системе знаний. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний. Очень полезным, но, к сожалению, еще мало используемым в практике самостоятельной работы, является предварительное ознакомление с учебным материалом. Даже краткое, беглое знакомство с материалом очередной лекции дает многое. Обучающиеся (студенты) получают общее представление о её содержании и структуре, о главных и второстепенных вопросах, о терминах и определениях. Все это облегчает работу на лекции и делает ее целеустремленной.

Б) Рекомендации обучающемуся (студенту) по подготовке к лабораторным/ практическим/ семинарским/ методическим/ клиническим практическим занятиям

Обучающийся (студент) должен четко уяснить, что именно с лекции начинается его подготовка к лабораторному/ практическому/ семинарскому/ методическому/ клиническому практическому занятию. Вместе с тем, лекция лишь организует мыслительную деятельность, но не обеспечивает глубину усвоения программного материала. При подготовке к такому виду занятий можно выделить 2 этапа:

- 1-й - организационный,
- 2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся (студент) планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося (студента) к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся (студент) должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к семинарскому занятию рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. В начале семинарского занятия обучающиеся (студенты) под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

В) Методические рекомендации обучающемуся (студенту) по написанию доклада

Для выступления обучающимся (студентом) на семинарском занятии, как правило, подготавливается доклад, который по объёму не превышает пяти страниц. Этого достаточно, чтобы кратко изложить теоретические основы и результаты исследований. Если объем будет меньшим, то он может выглядеть поверхностным и незаконченным.

Доклад должен содержать информацию по предлагаемой теме исследования, и представлен в тезисной форме. Это означает, что потребуется найти и выбрать тот материал, который будет отражать суть вопроса. Поэтому, рекомендуется не загромождать доклад различными примерами, безусловно, это увеличит вопрос, но может оставить тему нераскрытой. Можно обойтись тезисами и работа будет вполне содержательной.

Следующий вопрос, который может возникнуть: где достать необходимую информацию? Самый легкий и неправильный путь - в «Интернете». Бесспорно, в сети содержится много информации на любую тему, но, следует иметь в виду, что из-за массовой доступности, материал может быть использован другими и в итоге может получиться два, а то и три одинаковых доклада. Поэтому, чтобы не выполнять задание дважды, лучше ответственно подойти к вопросу. И потом, индивидуальный подход, и самостоятельное изучение литературы позволит овладеть дополнительными знаниями, которые могут быть использованы в будущем. Человек больше воспринимает информации, если он её переписывает, соответственно и больше сохраниться в памяти.

Итак, чтобы правильно написать доклад, необходимо придерживаться выполнения следующих условий:

- Если темы докладов предоставляются на выбор, то целесообразнее будет подобрать для себя такую тему, которая интересна или, возможно, есть представления на этот счет. Если есть представления об исследуемом вопросе, то написать доклад будет гораздо проще.

При наличии собственных наработок, их вполне можно использовать в докладе, но чтобы он получился наиболее информативным, можно его немного доработать, добавить недостающую информацию.

- Составление плана действий. Написание любого доклада должно начинаться с плана. Даже если это небольшой документ, четко продуманный вариант изложения материала только положительно скажет на подготовленности обучающегося (студента). В первую очередь, следует определиться с источниками информации, затем выбрать из них самое главное по теме, собрать материал в единый текст и сделать выводы.

- Использовать несколько источников литературы. Обычно обучающиеся находят одну книгу или журнал и из него формируют свой доклад. В итоге, работа может получиться краткой и сухой. Правильнее было бы подобрать несколько источников и из них написать доклад.

- Составить речь защиты. На основе выполненной работы необходимо написать речь, с которой нужно выступить перед аудиторией.

Г) Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающегося (студента) над изучаемым материалом

Самостоятельная работа обучающегося (студента), в том числе под руководством преподавателя, предполагает нормирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний; закрепление знаний и навыков, полученных на всех видах учебных занятий; подготовку к предстоящим занятиям, зачетам, экзаменам. Самостоятельный труд развивает такие качества, как организованность, дисциплинированность, волю, упорство в достижении поставленной цели, вырабатывает умение анализировать факты и явления, учит самостоятельному мышлению, что приводит к развитию и созданию собственного мнения, своих взглядов. Умение работать самостоятельно необходимо не только для успешного усвоения содержания учебной программы, но и для дальнейшей творческой деятельности.

Как работать с рекомендованной литературой. Успех в процессе самостоятельной работы, самостоятельного чтения литературы во многом зависит от умения правильно работать с книгой, работать над текстом. Опыт показывает, что при работе с текстом целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного) материале. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут

присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект - составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу). В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Д) Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося (студента)

Самостоятельная работа обучающегося (студента) под руководством преподавателя представляет собой вид занятий, в ходе которых обучающийся (студент), руководствуясь методической и специальной литературой, а также указаниями преподавателя, самостоятельно выполняет учебное задание, приобретая и совершенствуя при этом знания, умения и навыки практической деятельности. При этом взаимодействие обучающегося (студент) и преподавателя приобретает вид сотрудничества: обучающийся (студент) получает непосредственные указания преподавателя об организации своей самостоятельной деятельности, а преподаватель выполняет функцию руководства через консультации и контроль. Познавательная деятельность обучающегося (студента) при выполнении самостоятельных работ данного вида заключается в накоплении нового для него опыта деятельности на базе усвоенного ранее формализованного опыта (опыта действий по известному алгоритму) путем осуществления переноса знаний, умений и навыков. Суть заданий работ этого вида сводится к поиску, формулированию и реализации идей решения. Это выходит за пределы прошлого формализованного опыта и в реальном процессе мышления требует от обучаемых варьирования условий задания и усвоенной ранее учебной информации, рассмотрения ее под новым углом зрения. В связи с этим самостоятельная работа данного вида должна выдвигать требования анализа незнакомых обучающемуся (студенту) ситуаций и генерирования новой информации для выполнения задания. В практике обучения в качестве самостоятельной работы чаще всего используются домашние задания, отдельные этапы лабораторных и семинарско-практических занятий, написание рефератов и других видов письменных работ и заданий.

Е) Методические рекомендации обучающемуся (студенту) по написанию контрольных работ

Одним из видов самостоятельной работы обучающихся (студентов) является выполнение контрольной работы по изучаемой дисциплине. Положительно оцененная контрольная работа является обязательным условием допуска обучающегося (студента) к конкретной форме промежуточной аттестации по дисциплине. Контрольная работа должна быть представлена в учебный отдел за 10-15 дней до начала зачётно-экзаменационной сессии.

При выполнении контрольной работы обучающемуся (студенту) рекомендуется придерживаться следующей последовательности:

- составление тематического конспекта, который необходим для углубленного изучения и осмысления программы курса изучаемой дисциплины;
- выбор варианта контрольной работы. Составление тематического конспекта помогает всесторонне продумать поставленные в контрольной работе вопросы, проанализировать имеющиеся точки зрения на решение данной проблемы, активизировать собственные знания по каждому из вопросов;
- изучение рекомендованной литературы, что позволит отобрать необходимую для выполнения контрольной работы учебную информацию и выяснить по каким вопросам следует подобрать дополнительные литературные источники;
- выполнение контрольной работы. На данном этапе работы обучающемуся (студенту) необходимо усвоить, что выполнение контрольной работы не сводится только к поиску ответов на поставленные вопросы, любая теоретическая проблема должна быть

осмыслена с точки зрения её связи с реальной жизнью и возможностью реализации на практике. По каждому поставленному вопросу обучающийся должен выразить и свою собственную точку зрения.

Относительно технического выполнения контрольной работы следует отметить, что для ее написания традиционно используются листы формата А4. Примерные размеры поля слева – 3 см., сверху и снизу – 2,5 см., справа – 1,5 см. В зависимости от содержания поставленных в контрольной работе вопросов, ее объем должен составлять 10-15 страниц машинописного текста (размер шрифта – 14, межстрочный интервал - полуторный).

Контрольная работа должна быть оформлена соответствующим образом: 1-я страница – титульный лист; 2-я страница – перечень вопросов контрольной работы, соответствующих вашему варианту, далее – изложение ответов на поставленные вопросы согласно вашему варианту. Контрольная работа завершается списком использованной литературы.

Обучающемуся (студенту) рекомендуется строго придерживаться вопросов, поставленных в каждом конкретном варианте, и использовать рекомендуемую литературу. Контрольная работа должна содержать анализ изученной обучающимся (студентом) литературы (не менее 3-5 источников), изложение основных положений, доказательств и выводов по рассматриваемым вопросам.

Ж) Подготовка обучающегося (студента) к текущему и промежуточному контролю

Изучение дисциплины **Б.1.В.ДВ.04.03 ФИТНЕС**, как обязательном компоненте разработанной и реализуемой организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы специалитета по **специальности 31.05.03 Стоматология** (квалификация - «**Врач-стоматолог**»; заканчивается определенными типами (**Основные** (текущий, промежуточный), **Дополнительные** (предварительный, рубежный (модульный), резидуальный (контроль остаточных знаний))); методами (устный контроль, письменные работы, контроль с помощью технических средств и информационных систем) и формами (**Устные** (собеседование, коллоквиум, зачёт, экзамен, и др.), **Письменные** (тест, контрольная работа, реферат, отчёты по научно-исследовательской работе (НИРС) и др.), **Технические средства** (программы компьютерного тестирования, учебные задачи, комплексные ситуационные задания и др.), **Информационные системы и технологии** (электронные обучающие тесты, электронные аттестующие тесты, электронный практикум, и др.)) контроля, установленными **разделами 3. и 5.** рабочей программы дисциплины.

Требования к организации подготовки к текущей и промежуточной аттестации те же, что и при занятиях в течение семестра. При подготовке к промежуточной аттестации у обучающегося (студента) должен быть учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра. Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом опорные конспекты лекций. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время зачётно-экзаменационной сессии для систематизации знаний. Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у обучающегося (студента) возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах обучающийся (студент) должен чётко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Организацией установлен перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине **Б.1.В.ДВ.04.03 ФИТНЕС**, как обязательном компоненте разработанной и реализуемой организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы специалитета по специальности **31.05.03 Стоматология** (квалификация - «Врач-стоматолог»; форма обучения – очная) по ряду параметров, а именно:

а) по решаемым педагогическим задачам:

- средства, обеспечивающие базовую подготовку (электронные учебники, обучающие системы, системы контроля знаний);
- средства практической подготовки (задачники, практикумы, тренажеры);
- вспомогательные средства (энциклопедии, словари, хрестоматии, презентации, видеофрагменты, видеофильмы);

б) по функциям в организации образовательного процесса по дисциплине:

- информационно-обучающие (электронные библиотеки, электронные книги, электронные периодические издания, словари, справочники);
- интерактивные (электронная почта, электронные телеконференции);
- поисковые (каталоги, поисковые системы);

в) по типу информации:

- электронные и информационные ресурсы с текстовой информацией (учебники, учебные пособия, задачники, тесты, словари, справочники, энциклопедии, периодические издания, программные и учебно-методические материалы);
- электронные и информационные ресурсы с визуальной информацией (коллекции: фотографии, портреты, иллюстрации, видеофрагменты процессов и явлений, видеоэкскурсии; схемы, диаграммы);
- электронные и информационные ресурсы с аудиоинформацией (звукозаписи голоса, дидактического речевого материала);
- электронные и информационные ресурсы с аудио-и видеоинформацией (аудио-и видео записи);
- электронные и информационные ресурсы с комбинированной информацией (учебники, учебные пособия, первоисточники, хрестоматии, задачники, энциклопедии, словари, периодические издания);

г) по формам применения ИКТ в образовательном процессе:

- аудиторные;
- внеаудиторные;

д) по форме взаимодействия с обучаемым (студентом):

- технология асинхронного режима связи - «offline»;
- технология синхронного режима связи - «online».

Образовательный процесс по дисциплине **Б.1.В.ДВ.04.03 ФИТНЕС** поддерживается средствами электронной информационно-образовательной среды организации, обеспечивающей:

- доступ обучающегося (студента) к учебному плану, рабочей программе дисциплины **Б.1.В.ДВ.04.03 ФИТНЕС**, к изданиям электронной библиотечной системы (www.rosmedlib.ru) и электронным образовательным ресурсам, указанным в конкретной рабочей программе дисциплины;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основной образовательной программы высшего образования в части дисциплины **Б.1.В.ДВ.04.03 ФИТНЕС** обучающимся (студентом);
- формирование электронного портфолио обучающегося (студента), в том числе

сохранение его работ, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

Функционирование электронной информационно-образовательной среды организации обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, её использующих и поддерживающих.

ЛИЦЕНЗИОННОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (подлежащим ежегодному обновлению), а именно: Microsoft, Coral, Licasoft, Trend Micro, Kaspersky Endpoint Security, Nemoco Software, TeamViewer GmbH, ABBYY, Acronis Backup Standart.

Для реализации дисциплины **Б.1.В.ДВ.04.03 ФИТНЕС** организация применяет **СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**, а именно: ADOBE ACROBAT READER DC (<http://acrobat.adobe.com>), IRFANVIEW (<http://www.irfanview.com>), VLCMEDIA PLAYER (<http://www.videolan.org>), K-lite Codec Pack (<http://codecguide.com>).

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ (В ТОМ ЧИСЛЕ МЕЖДУНАРОДНЫМ РЕФЕРАТИВНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ НАУЧНЫХ ИЗДАНИЙ) (свободный доступ): <https://www.elsevier.com/>, <http://www.elsevierscience.ru/>, <https://www.scopus.com/>, <https://www.sciencedirect.com/>, <https://unu.edu/publications/>, <https://europemc.org/>, <https://agingportfolio.org/>, <http://www.handbooks.ru/>, <https://academic.oup.com/>, <https://medlineplus.gov/>;

ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

Гарант, КонсультантПлюс.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Перечень материально-технического обеспечения см Приложение № 1

11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (при наличии факта зачисления в организацию такого обучающегося (студента))

Содержание дисциплины **Б.1.В.ДВ.04.03 ФИТНЕС**, как обязательного компонента разработанной и реализуемой организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы специалитета по специальности **31.05.03 Стоматология** (квалификация - «**Врач-стоматолог**»; форма обучения – очная) и условия организации обучения обучающегося с ограниченными возможностями здоровья (при наличии факта зачисления в организацию такого обучающегося (студента)) определяются адаптированной программой специалитета, а для инвалида также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Организацией созданы специальные условия для получения высшего образования по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе специалитета по специальности **31.05.03 Стоматология** (квалификация - «**Врач-стоматолог**»; форма обучения – очная) обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (при наличии факта зачисления в организацию такого обучающегося (студента)).

В целях доступности получения высшего образования по указанной выше программе специалитета инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (при наличии факта зачисления в организацию таких обучающихся (студентов)) организацией обеспечивается:

а) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих;

размещение в доступных для обучающихся (студентов), являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учётом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся (студенту) необходимую помощь;

обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

обеспечение доступа обучающегося (студента), являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации;

б) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (наличие мониторов с возможностью трансляции субтитров);

обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

в) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся (студентов) в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проёмов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Образование обучающегося (студента) с ограниченными возможностями здоровья *(при наличии факта зачисления в организацию такого обучающегося (студента))* может быть организовано как совместно с другими обучающимися (студентами), так и в отдельных группах.

При получении высшего образования по указанной выше программе специалитета обучающимся с ограниченными возможностями здоровья *(при наличии факта зачисления в организацию такого обучающегося (студента))* предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Приложение № 1 к рабочей программе учебной дисциплины «Фитнес»
(специальность – 31.05.03 Стоматология)

Фитнес	Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 001): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол для педагогического работника; Стул для педагогического работника; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Шкаф книжный; Флипчарт; Проектор	630090, Новосибирская область, г.о. город Новосибирск, г. Новосибирск, ул. Николаева, д. 12/3, 2 этаж (28,1 кв.м., помещение № 14)	Аренда	Шеплев Борис Валентинович	Договор аренды нежилых помещений № НМСИ-2 от 10.04.2023 с приложением срок действия Договора аренды нежилых помещений: с 11.04.2023 по 10.03.2024
	Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 012): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся;	630090, Новосибирская область, г.о. город Новосибирск, г. Новосибирск, ул. Николаева, д. 12/3, 2 этаж (17,3 кв.м., помещение № 6)	Безвозмездное пользование	Общество с ограниченной ответственностью «Профес-сорская клиника Дентал-Сервис»	Договор безвозмездного пользования № 02/23 от 10.04.2023 с приложениями срок действия Договора безвозмездного пользования: с 11.04.2023 по 10.03.2024

	Стол для педагогического работника; Стул для педагогического работника; Компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер со сканером				
	Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 004): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол для педагогического работника; Стул для педагогического работника; Компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер со сканером	630090, Новосибирская область, г.о. город Новосибирск, г. Новосибирск, ул. Николаева, д. 12/3, 2 этаж (13,9 кв.м., помещение № 23)	Аренда	Шеплев Борис Валентинович	Договор аренды нежилых помещений № НМСИ-2 от 10.04.2023 с приложением срок действия Договора аренды нежилых помещений: с 11.04.2023 по 10.03.2024
	Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 005): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол для педагогического работника; Стул для педагогического работника;	630090, Новосибирская область, г.о. город Новосибирск, г. Новосибирск, ул. Николаева, д. 12/3, 2 этаж (14,2 кв.м., помещение № 24)	Аренда	Шеплев Борис Валентинович	Договор аренды нежилых помещений № НМСИ-2 от 10.04.2023 с приложением срок действия

	Ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Монитор для компьютера; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Шкаф книжный; Принтер со сканером				Договора аренды нежилых помещений: с 11.04.2023 по 10.03.2024
	Аудитория для занятий по физической культуре и спорту/элективным дисциплинам по физической культуре и спорту с перечнем основного оборудования (аудитория № 002): Зеркало травмобезопасное; Тренажер беговая дорожка (электрическая); Тренажер эллипсоид магнитный; Велотренажер магнитный; Тренажер на жим лежа; Тренажер на жим стоя; Тренажер для бицепсов; Тренажер для пресса; Тренажер для пресса ногами; Скамья атлетическая универсальная; Тренажер для мышц спины; Стеллаж для гантелей; Комплект гантелей обрезиненных; Штанга обрезиненная разборная; Мячи для фитнеса; Палки гимнастические; Упоры для отжиманий; Тумбы прыжковые атлетические; Музыкальный центр; Степ-платформы;	630090, Новосибирская область, г.о. город Новосибирск, г. Новосибирск, ул. Николаева, д. 12/3, 2 этаж (51,2 кв.м., помещение № 15)	Аренда	Шеплев Борис Валентинович	Договор аренды нежилых помещений № НМСИ-2 от 10.04.2023 с приложением срок действия Договора аренды нежилых помещений: с 11.04.2023 по 10.03.2024

	Коврики гимнастические; Воланы; Ракетки для бадминтона; Сетка для бадминтона; Стойки для крепления бадминтонной сетки (стационарные, передвижные, пристенные); Наборы для игры в шахматы; Наборы для игры в шашки; Шахматные часы; Диски для баланса; Обручи гимнастические; Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой				
--	---	--	--	--	--