

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

Рабочая программа
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

для обучающихся 1-3 курсов,
направление подготовки (специальность)
37.05.01 Клиническая психология
форма обучения - очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	0 з.е. / 328 часов
в том числе:	
контактная работа	174 часа
самостоятельная работа	154 часа
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет / 6 семестр

Тверь, 2023

Разработчик: заведующий кафедрой Тверского ГМУ, к.м.н., профессор Осипов В.Г.

Внешняя рецензия дана доцентом факультета физической культуры Тверского государственного университета к.б.н., доцентом Папиным М.А.
18 января 2023 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «23» мая 2023 г. (протокол № 9).

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного методического совета «31» мая 2023 г. (протокол № 2).

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-методического совета «28» августа 2023 г. (протокол № 1).

I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 37.05.01. «Клиническая психология», утвержденным приказом Минобрнауки России от 26 мая 2020г. № 683, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся универсальных и общепрофессиональных компетенций для оказания квалифицированной медицинской помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачи дисциплины:

1. Способствовать укреплению здоровья студентов средствами физической культуры.
2. Повышать и поддерживать на оптимальном уровне их физическую работоспособность.
3. Совершенствовать двигательные навыки, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Формировать у студентов устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.
5. Выбатывать у студентов ценностные установки на использование средств и методов физической культуры в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1. Способен использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: <ul style="list-style-type: none">- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни- возможности использования средств физической культуры в комплексе здоровьесберегающих технологий Уметь: <ul style="list-style-type: none">- выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни выбрать эффективный вариант двигательной активности с учетом физиологических особенностей

		организма
	<p>ИУК 7.2. Может грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы сочетания физической и умственной нагрузки для нормального функционирования организма - принципы организации самостоятельных занятий физической культурой для поддержания должного уровня работоспособности организма <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свое рабочее и свободное время для эффективного поддержания здоровья и работоспособности - планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки для обеспечения полноценной работоспособности организма

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы специалитета.

Параллельные и последующие междисциплинарные взаимосвязи дисциплины «ЭД по физической культуре и спорту»:

1. Анатомия.

- Опорно-двигательная система человека.
- Биомеханические основы физических упражнений.

2. Нормальная физиология.

- Возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков.
- Физиологические закономерности спортивной тренировки.
- Энергозатраты организма при занятиях спортом.

3. Физическая культура и спорт.

- Использование средств и методов физической культуры для поддержания здоровья и физической работоспособности.
- Использование средств и методов физической культуры для развития и совершенствования физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость).
- Формирование у студентов мотивации и потребности в регулярных занятиях двигательной активностью.

4. Медицинская реабилитация.

- Использование средств физической культуры для укрепления, поддержания и восстановления здоровья и работоспособности.
- Теоретические и методические основы построения занятий оздоровительно-восстановительной физкультурой.
- Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях оздоровительно-восстановительной физкультурой.

4. Объём дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в объеме 328 часов реализуется в рамках:

- Элективных модулей в объеме 174 академических часов /контактная работа с преподавателем/.
- Самостоятельных занятий физической культурой и спортом в объеме – 154 часов.

5. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования необходимых компетенций:

- учебно-тренировочное занятие, тренинг в парах и малых группах, мастер-класс, соревнования и турниры, физкультурно-массовые мероприятия, тренинг с общеразвивающими упражнениями, тренинг со специальными упражнениями.

6. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация элективных дисциплин по физической культуре и спорту проводится в форме «зачета» в конце 6-го семестра обучения.

II. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

Содержание элективных дисциплин по физической культуре и спорту построено таким образом, чтобы:

1. Обеспечить студентам разностороннюю физическую подготовку.
2. Дать студентам возможность совершенствоваться в определенном виде спорта.
3. Дать студентам навыки организации самостоятельных занятий физической культурой для поддержания здоровья и физической трудоспособности.

1. Модуль «Волейбол» - 42 часа	
Тема 1.1.	Обучение и совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Общефизическая подготовка.
Тема 1.2.	Обучение и совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча. Общефизическая подготовка.
Тема 1.3.	Обучение и совершенствование тактике игровых действий на площадке. Общефизическая подготовка.
2. Модуль «Баскетбол» - 42 часа	
Тема 2.1.	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками. Общефизическая подготовка.
Тема 2.2.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча и броска по кольцу. Общефизическая подготовка.
Тема 2.3.	Обучение и совершенствование тактики игровых действий на площадке. Общефизическая подготовка.
3. Модуль «Скандинавская ходьба» - 34 часов	
Тема 3.1.	Обучение и совершенствование технике скандинавской ходьбы. Общефизическая подготовка.
Тема 3.2.	Тренировка опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы средствами скандинавской ходьбы.
4. Модуль «Всероссийский комплекс ГТО» - 54 часов	
Тема 4.1.	Учебно-тренировочные занятия по программе испытаний Всероссийского комплекса ГТО
Тема 4.2.	Спортивно-массовые мероприятия по программе испытаний комплекса ГТО
5. Модуль «Самостоятельная двигательная активность» - 154 часов (с использованием балльно-накопительной системы)	
Промежуточная аттестация – 2 часа	
Всего – 328 часов	

2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций*

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем			Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента, включая подготовку к экзамену (зачету)	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	Лекции	Практические занятия	Зачет				УК 7			
Модуль 1										
1.1.		14		14		14	+		У-Т, МК, То, Тс	ЭлТ
1.2.		14		14		14	+		У-Т, МК, То, Тс	ЭлТ
1.3.		14		14		14	+		У-Т, МГ, С	Пр
Модуль 2										
2.1.		14		14		14	+		У-Т, МК, То, Тс	ЭлТ
2.2.		14		14		14	+		У-Т, МК, То, Тс	ЭлТ
2.3.		14		14		14	+		У-Т, МГ, С	Пр
Модуль 3										
3.1.		14		14		14	+		У-Т, МК, То, Тс	ЭлТ
3.2.		20		20		20	+		У-Т, МГ, С	Пр
Модуль 4										
4.1.		40		40		40	+		У-Т, МК, То, Тс	ЭлТ
4.2.		14		14		14	+		У-Т, МГ, С	Пр
Модуль 5					154	154	+			БНС
Зачет			2	2		2				Т, Пр
ИТОГО:		172	2	174	154	328				

Список сокращений.

- Образовательные технологии, способы и методы обучения: учебно-тренировочное занятие (У-Т), тренинг в парах и малых группах (МГ), мастер-класс (МК), соревнования и турниры (С), физкультурно-массовые мероприятия (Ф-М), тренинг с общеразвивающими упражнениями (То), тренинг со специальными упражнениями (Тс).
- Формы текущего и рубежного контроля: тестовые задания (Т), элементы техники видов спорта (ЭлТ), практические навыки (Пр), балльно-накопительная система (БНС).

III. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций по дисциплине представлен в Комплексе оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

1. Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости

Текущий контроль осуществляется в виде:

- демонстрации элементов техники изучаемого вида спорта;

Рубежный контроль осуществляется в виде:

- демонстрации общей техники изучаемого вида спорта.

1.1. Примеры заданий для оценки владения навыками в текущем контроле

- 1) Покажите технику нижней подачи в волейболе.
- 2) Покажите технику броска мяча в корзину в баскетболе.
- 3) Покажите технику бега на короткие и длинные дистанции.
- 4) Покажите технику удара ракеткой сверху по волану.
- 5) Покажите технику удара ракеткой снизу по волану.
- 6) Покажите технику передвижения скандинавской ходьбой.
- 7) Покажите подбор высоты палок для скандинавской ходьбы.
- 8) Покажите технику выполнения теста на гибкость при сдаче норм ГТО.
- 9) Покажите технику выполнения прыжка с места при сдаче норм ГТО.
- 10) Покажите варианты техники подъема на лыжах в горку.

Критерии оценки в текущем контроле:

- «Удовлетворительно» - обучающийся самостоятельно и без существенных ошибок демонстрирует изучаемый элемент техники.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся не может самостоятельно и правильно продемонстрировать технику изучаемого элемента.

1.1. Примеры заданий для оценки владения спортивными навыками в рубежном контроле

- 1) Демонстрация владения техническими элементами и умением играть в волейбол.

- 2) Демонстрация владения техническими элементами и умением играть в баскетбол.
- 3) Демонстрация владения техническими элементами и умением передвигаться на лыжах.
- 4) Демонстрация владения техническими элементами и умением быстро передвигаться скандинавской ходьбой.
- 5) Демонстрация техники выбегания с низкого старта на короткие дистанции.
- 6) Демонстрация навыков владения техникой разбега и прыжка в длину.
- 7) Демонстрация владения техническими элементами и умением играть в бадминтон.
- 8) Демонстрация техники выполнения теста на гибкость Всероссийского комплекса ГТО.
- 9) Демонстрация техники подтягивания при выполнении теста Всероссийского комплекса ГТО.
- 10) Демонстрация использования средств физической культуры для общефизической подготовки.

Критерии оценки в рубежном контроле:

- «Удовлетворительно» - обучающийся самостоятельно и без существенных ошибок демонстрирует технические элементы изучаемого вида спорта.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся не может самостоятельно и правильно продемонстрировать технические элементы изучаемого вида спорта.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация проводится в виде «зачета» в весеннем семестре и состоит из 2-х этапов:

- оценки выполнения заданий в тестовой форме
- оценки освоения практических навыков (умений)

2.1. Примеры заданий в тестовой форме

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. Элементы правильной техника при выполнении низкого старта:

- 1) толчковая нога впереди, маховая нога сзади на расстоянии 2-х размеров ступней
- 2) толчковая нога сзади, маховая нога впереди на расстоянии 2-х размеров ступней
- 3) голова опущена, взгляд смотрит вниз
- 4) голова приподнята, взгляд смотрит вверх

Эталон ответа: 1,3

2. Элементы правильной техники при выполнении высокого старта:

- 1) толчковая нога сзади, опирается на переднюю часть стопы
- 2) толчковая нога впереди около стартовой линии
- 3) маховая нога сзади на полшага, опирается на переднюю часть стопы
- 4) обе ноги располагаются около стартовой линии, опираясь на всю ступню

Эталон ответа: 2,3

3. Выберите определение, которое характеризует скандинавскую ходьбу:

- 1) Вид ходьбы на свежем воздухе с использованием лыжного инвентаря.
- 2) Вид ходьбы на свежем воздухе с помощью специальных палок, похожих на лыжные.
- 3) Ходьба в помещении со специальными утяжелителями, закрепленными на поясе.

Эталон ответа: 2

4. *Принцип работы рук и ног при скандинавской ходьбе:*

- 1) Принцип «совпадающего шага». Левая нога при шаге встречается с левой рукой, затем правая рука встречается с правой ногой.
- 2) Принцип «противошага». Левая нога при шаге встречается с правой рукой, затем левая рука встречается с правой ногой.

Эталон ответа: 2

5. *При скандинавской ходьбе рука с палкой выносится вперед на уровень:*

- 1) Соответствующий коленному суставу.
- 2) Соответствующий рукопожатию.
- 3) Соответствующий плечевому суставу.

Эталон ответа: 2

6. *В какой части занятия дается наибольшая нагрузка:*

- 1) В заключительной части
- 2) В основной части
- 3) В подготовительной части

Эталон ответа: 2

7. *Противопоказания к занятиям скандинавской ходьбой:*

- 1) Обострение хронических заболеваний, ОРВИ, сахарный диабет тяжелой формы, лихорадочное состояние, недавно перенесенный инфаркт или инсульт.
- 2) Общая тренировка организма, укрепление анатомо-функциональной системы опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, снижение массы тела, восстановление после перенесенной болезни.

Эталон ответа: 1

Критерии оценки тестового контроля:

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

2.2. Оценка освоения практических навыков (умений)

Оценка освоения практических навыков базируется:

- 1) на результатах рубежного контроля по изучаемым в течение учебного года видам спорта;
- 2) на демонстрации умения использовать средства физической культуры для общефизической подготовки.

Критерии оценки по освоению практических навыков:

- «Зачтено» - ставится студенту, если он в течение учебного года по всем видам спорта получил на рубежном контроле - оценки «удовлетворительно».

Продemonстрировал умение использовать средства физической культуры для общефизической подготовки с целью поддержания работоспособности.

- **«Не зачтено»** - ставится студенту, если он в течение учебного года по одному или нескольким видам спорта получил на рубежном контроле - оценки «не удовлетворительно». Не владеет навыками использования средств физической культуры для общефизической подготовки.

2.3. Критерии итоговой оценки за освоение элективных дисциплин по физической культуре и спорту

Итоговая оценка студентам за освоение элективных дисциплин по физической культуре и спорту выставляется по совокупности выполнения зачетных требований 2-х этапов промежуточной аттестации.

1. **«Зачтено»** - выставляется студенту, получившему оценку «зачтено» за два этапа промежуточной аттестации.
2. **«Не зачтено»** выставляется студенту, получившему оценку «не зачтено» на любом из этапов промежуточной аттестации.

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

а). Основная литература:

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе [Текст]: учебник /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2022. – 471 с.

б). Дополнительная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Текст]: учебное пособие /Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.
2. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: теоретические основы [Текст]: учебное пособие /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2021. – 213 с.
3. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: методика и практика [Текст]: учебное пособие /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2021. – 235 с.
4. Осипов, В.Г. Технология физкультурно-оздоровительных занятий для девочек и девушек [Текст]: монография /В.Г. Осипов, Э.В. Буланова. – Тверь, РИЦ ТГМА, 2014. – 233 с.

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

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

Электронный справочник «Информо» для высших учебных заведений (www.informuo.ru);

Университетская библиотека on-line (www.biblioclub.ru);

Информационно-поисковая база Medline ([http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed));

Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» // <http://window.edu.ru>;

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

3.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. Microsoft Office 2016:
 - Access 2016;
 - Excel 2016;
 - Outlook 2016;
 - PowerPoint 2016;
 - Word 2016;
 - Publisher 2016;
 - OneNote 2016.
2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.
3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAV TestOffice-Pro
4. Система дистанционного обучения Moodle

3.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

- 1) Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);
- 2) Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа. – Режим доступа: www.geotar.ru;
- 3) Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>)

4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. В процессе учебных занятий студенты должны приобрести базовые навыки в выполнении технических приемов наиболее популярных видов спорта и уметь их использовать для поддержания своей физической и профессиональной кондиции.
2. Освоение элективных дисциплин по физической культуре и спорту должно дать студенту методические и практические навыки по использованию средств физической культуры для развития и поддержания основных физических качеств человека /силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости/.
3. В процессе учебных занятий у студента необходимо сформировать устойчивую мотивацию и потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом для поддержания здоровья и работоспособности.
4. Знания и навыки, полученные студентами на дисциплине «Физическая культура и спорт», должны стать базовой основой при освоении на старших курсах раздела «Лечебная физическая культура».

V. Научно-исследовательская работа студента

- 1) Научно-исследовательская работа студентов организована в рамках работы кружка СНО на кафедре физической культуры.

- 2) Практикуется реферативная работа и проведение научных исследований с последующим выступлением на секционных конференциях СНО «Валеология» и итоговых конференциях СНО ТГМУ, а также публикацией статей (тезисов) в сборниках студенческих работ и молодых ученых.

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

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал - 540 кв. м.	Площадки для игры в волейбол, баскетбол, футбол; шведские стенки, силовые тренажеры, спортивный инвентарь
2.	Учебная комната – 25 кв. м.	Мультимедийная аппаратура, ноутбук, видеофильмы, компьютерные презентации
2.	Спортивно-оздоровительный лагерь	Спортивные площадки для игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис

*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

VII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

Представлены в Приложении №1

**Лист регистрации изменений и дополнений на _____ учебный год
в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(название дисциплины, модуля, практики)

для студентов 1-3 курсов,

специальность: Клиническая психология

форма обучения: очная

Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины рассмотрены на заседании кафедры «_____» _____ 202__ г. (протокол № _____)

Зав. кафедрой _____ (ФИО)

подпись

Содержание изменений и дополнений

№ п/п	Раздел, пункт, номер страницы, абзац	Старый текст	Новый текст	Комментарий