

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

Кафедра физической культуры

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

для обучающихся 1-2 курсов,
направление подготовки (специальность)
37.05.01 Клиническая психология
форма обучения - очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	2 з.е. / 72 часа
в том числе:	
контактная работа	72 часа
самостоятельная работа	0 часов
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет / 2, 4 семестры

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.

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», утвержденного 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: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни - возможности использования средств физической культуры в комплексе здоровьесберегающих технологий Уметь: - выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового

		образа жизни выбрать эффективный вариант двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма
	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	Знать: - принципы сочетания физической и умственной нагрузки для нормального функционирования организма - принципы организации самостоятельных занятий физической культурой для поддержания должного уровня работоспособности организма Уметь: - 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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Обязательную часть Блока 1 ОПОП специалитета.

Параллельные и последующие междисциплинарные взаимосвязи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- 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 (элективные дисциплины).

- 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).
- Способы и методы оценки физической работоспособности и здоровья.
- Формирование у студентов мотивации и потребности в регулярных занятиях двигательной активностью.

4. Объём дисциплины

- На контактную работу обучающихся с преподавателем выделено — 72 академических часа, что составляет 2-е зачетные единицы.
- На самостоятельную работу обучающихся выделено — 0 часов.

5. Образовательные технологии

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

- традиционная лекция, теоретическое занятие, семинарское занятие, методико-практическое занятие;
- компьютерные презентации, видео фильмы.

6. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится:

- в форме «зачёта» в конце 2-го и 4-го семестров обучения.

II. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

1. Теоретический модуль - 36 часов	
Тема 1.1.	Основные понятия и термины, используемые при изучении дисциплины «Физическая культура»
Тема 1.2.	Двигательная активность как важнейший элемент здорового образа жизни и поддержания социальной и профессиональной трудоспособности
Тема 1.3.	Значение физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям
Тема 1.4.	Физические упражнения – основное средство тренировочного процесса в физической культуре и спорте

Тема 1.5.	Физиологическая характеристика мышечной деятельности
Тема 1.6.	Характеристика основных двигательных качеств человека /сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость/
Тема 1.7.	Медицинское обеспечение занятий физической культурой и спортом и самоконтроль за переносимостью нагрузок
Тема 1.8.	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом
2. Методико-практический модуль - 34 часов	
Тема 2.1.	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
Тема 2.2.	Организация и принципы построения самостоятельных занятий оздоровительной физкультурой
Тема 2.3.	Правила измерения и методы оценки физического развития
Тема 2.4.	Способы и методы оценки физической работоспособности и здоровья
Тема 2.5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как способ оценки физической подготовки студентов
Тема 2.6.	Средства и методические особенности развития и совершенствования основных физических качеств человека
Тема 2.7.	Методика психо-мышечная релаксация как средства восстановления после физических или умственных перегрузок
Тема 2.8.	Методические и практические особенности занятий малыми формами физической культуры /УГГ, производственная гимнастика, профессионально-прикладная ФК/
Промежуточная аттестация (зачет) – 2 часа	

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	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего и рубежного контроля успеваемости
	Лекции	Практические занятия	Зачет				УК-7			
1.1.	4			4		4	+		Л, КП	КВ
1.2.	4			4		4	+		Л, КП	КВ
1.3.		6		6		6	+		ТЗ, С	КВ
1.4.		6		6		6	+		ТЗ, С, КП	КВ
1.5.		4		4		4	+		ТЗ, КП	КВ
1.6.		4		4		4	+		ТЗ, С	КВ
1.7.		4		4		4	+		ТЗ, С	КВ
1.8.		4		4		4	+		ТЗ	КВ, Т
2.1.		6		6		6	+		МПЗ, С	КВ
2.2.		4		4		4	+		МПЗ, С	КВ
2.3.		4		4		4	+		МПЗ, С	КВ
2.4.		4		4		4	+		МПЗ, ВФ	КВ
2.5.		4		4		4	+		МПЗ, КП	КВ
2.6.		4		4		4	+		МПЗ	КВ
2.7.		4		4		4	+		С, КП	КВ
2.8.		4		4		4	+		С, КП	КВ, Т
Зачет			2	2		2				Т, Пр
ИТОГО:	8	62	2	72		72				

Список сокращений.

Образовательные технологии, способы и методы обучения: традиционная лекция (Л), теоретическое занятие (ТЗ), семинарские занятия (С), методико-практическое занятие (МПЗ), компьютерная презентация (КП), видеофильм (ВФ).

Формы текущего и рубежного контроля: контрольные вопросы (КВ), тестирование (Т), практические навыки (Пр).

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

1. Оценочные средства для текущего и рубежного контроля успеваемости

Текущий контроль осуществляется в виде:

- контрольных вопросов для оценки усвоения студентами учебного материала;

Рубежный контроль осуществляется в виде:

- контрольных заданий в тестовой форме по изучаемой тематике.

1.1. Примеры вопросов для контроля усвоения учебного материала

- 1) Дайте определения понятиям «физическая культура» и «спорт».
- 2) Обоснуйте положительное влияние двигательной активности на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
- 3) Дайте характеристику медицинских групп для занятий физической культурой.
- 4) Дайте характеристику физическому качеству «выносливость».
- 5) Приведите примеры видов спорта тренирующих выносливость.
- 6) Назовите меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
- 7) Дайте характеристику аэробной и анаэробной мышечным нагрузкам.
- 8) Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
- 9) Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
- 10) Дайте характеристику малых форм физической культуры /УГГ, производственная гимнастика/.
- 11) Назовите основные элементы здорового образа жизни.
- 12) С какой целью правительство возродило Всероссийский комплекс ГТО.
- 13) Назовите методы оценки физической работоспособности.
- 14) Как получить допуск к занятиям физической культурой и спортом.
- 15) Какие виды спорта наиболее эффективны для тренировки кардиореспираторной системы.

Критерии оценки ответов на вопросы по изучаемому материалу:

- «Удовлетворительно» - обучающийся достаточно хорошо ориентируется в изучаемом материале без наводящих подсказок преподавателя.

- «Не удовлетворительно» - обучающийся плохо ориентируется в учебном материале даже с помощью наводящих подсказок преподавателя.

1.2. Примеры заданий в тестовой форме.

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. ТЕРМИНОМ "ГИПОКИНЕЗИЯ" ОБОЗНАЧАЮТ:
 - 1) снижение тонуса мышц и силы мышечных сокращений
 - 2) снижение оптимального объема двигательной активности

(Эталон ответа: 2)
2. РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ:
 - 1) являются фактором риска для здоровья
 - 2) являются элементом здорового образа жизни
 - 3) способствуют активному долголетию и повышению качества жизни

(Эталон ответа: 2,3)
3. ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ:
 - 1) противодействует процессу утомления
 - 2) ускоряет процесс встраивания и является профилактикой травм в спорте

(Эталон ответа: 2)
4. МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ:
 - 1) основная
 - 2) смешанная
 - 3) подготовительная
 - 4) дополнительная
 - 5) специальная

(Эталон ответа: 1,3,5)
5. ИЗМЕНЕНИЯ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
 - 1) улучшаются силовые показатели мышц
 - 2) совершенствуется телосложение
 - 3) повышается пластичность и экономность в движениях
 - 4) снижается роль мышц как вспомогательного фактора кровообращения
 - 5) снижается эластичность и крепость связок и сухожилий
 - 6) формируется более прочный костный скелет

(Эталон ответа: 1,2,3)
6. ВЫБЕРИТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТ ТЕРМИН «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»:
 - 1) способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз.
 - 2) частота относительно равномерного повторения каких-либо движений (шагов в беге, гребков в гребле, и т.п.).
 - 3) общее количество различных двигательных действий, выполняемых в течение какого-то определенного времени (день, неделя).

(Эталон ответа: 3)

7. ВЫБЕРИТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТ ТЕРМИН «ВЫНОСЛИВОСТЬ»:

- 1) способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз.
- 2) способность выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени.
- 3) способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность.

(Эталон ответа: 3)

8. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА СОКРАЩЕНИЯ ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ, ВЫДЕЛЯЮТ:

- 1) анаэробные упражнения
- 2) статические упражнения
- 3) общеразвивающие упражнения
- 4) аэробные упражнения
- 5) динамические упражнения

(Эталон ответа: 2,5)

9. К ЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

- 1) метания
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) плавание
- 5) ходьба

(Эталон ответа: 2,4,5)

10. ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- 1) гигиенические процедуры
- 2) физические упражнения
- 3) естественные факторы природы

(Эталон ответа: 2)

Критерии оценки тестового контроля:

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

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация проводится в виде «зачета» 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. ИЗМЕНЕНИЯ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

- 1) улучшаются силовые показатели мышц

- 2) совершенствуется телосложение
- 3) повышается пластичность и экономность в движениях
- 4) снижается роль мышц как вспомогательного фактора кровообращения
- 5) снижается эластичность и крепость связок и сухожилий
- 6) формируется более прочный костный скелет

(Эталон ответа: 1,2,3)

2. ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА, КАК ДОЛЖНЫ СООТНОСИТЬСЯ МЕЖДУ СОБОЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ

- 1) чем реже количество занятий, тем больше должна быть нагрузка на одном занятии
- 2) чем реже количество занятий, тем меньше должна быть нагрузка на одном занятии
- 3) величина нагрузки не зависит от количества занятий в неделю

(Эталон ответа: 1)

3. КАКОЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВЕН ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

- 1) силовая нагрузка
- 2) скоростная нагрузка
- 3) нагрузка на выносливость
- 4) скоростно-силовая нагрузка

эталон ответа: 3

4. ОПТИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

- 1) 220 – возраст
- 2) 200 – возраст
- 3) 190 – возраст
- 4) 180 – возраст
- 5) 170 – возраст

(Эталон ответа: 5)

5. ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВАЖНЕЙШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- 1) пристрастие к углеводной пище
- 2) двигательная активность
- 3) психоэмоциональная устойчивость
- 4) гипокинезия
- 5) отсутствие вредных привычек

(Эталон ответа: 2,3,5)

6. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ С ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ ПРИМЕНЯЮТСЯ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ ДЛЯ:

- 1) дифференциальной диагностики
- 2) определения уровня тренированности
- 3) определения качества реабилитации
- 4) профессионального отбора для занятий спортом
- 5) оценки адаптации ССС к физическим нагрузкам
- 6) оценки эффективности тренировочного процесса

(Эталон ответа: 2,5,6)

7. В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПРОБЕ МАРТИНЕ-КУШЕЛЕВСКОГО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА:

- 1) 20 приседаний за 10 с
- 2) 20 приседаний за 30 с
- 3) 15с бег в максимальном темпе
- 4) 15с бег в среднем темпе
- 5) 3-х мин бег в темпе 180 шагов в 1 мин

(Эталон ответа: 2)

8. ПОД ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ЧЕЛОВЕКА ПОНИМАЮТ:

- 1) комплекс морфологических и психофизиологических свойств организма, которые определяют работу зрительного анализатора, слухового анализатора, вкусового анализатора.
- 2) комплекс морфологических и психофизиологических свойств организма, которые определяют силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость и другие двигательные характеристики человека.

(Эталон ответа: 2)

9. ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА:

- 1) сила, острота слуха, ловкость, гибкость, острота зрения
- 2) рост, вес, окружность грудной клетки, становая сила
- 3) сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость

(Эталон ответа: 3)

10.ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ:

- 1) способность человека к длительному умственному напряжению
- 2) способность человека в течение достаточно длительного времени выполнять определенную работу
- 3) способность человека регулировать процессы возбуждения и торможения в ЦНС
- 4) способность человека к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида мышечной деятельности

(Эталон ответа: 2)

11.ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ:

- 1) способность человека к длительному умственному напряжению
- 2) способность человека в течение достаточно длительного времени выполнять определенную работу
- 3) способность человека регулировать процессы возбуждения и торможения в ЦНС
- 4) способность человека к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида мышечной деятельности

(Эталон ответа: 4)

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 на умении студента выбрать эффективное средство физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности.

Примеры заданий для оценки освоения студентами практических навыков (умений)

- 1) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения физической выносливости.
- 2) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
- 3) Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
- 4) Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.
- 5) Выбрать средства физической культуры для улучшения гибкости.
- 6) Выбрать средства физической культуры для совершенствования скоростных качеств.
- 7) Выбрать средства физической культуры для совершенствования силовых качеств.
- 8) Выбрать средства физической культуры для развития скоростно-силовых качеств.
- 9) Выбрать средства физической культуры для совершенствования координации движений.
- 10) Выбрать комплекс упражнений для использования в утренней гигиенической гимнастике.

Критерии оценки выполнения заданий по выбору средств физической культуры:

- «Зачтено» - студент умеет правильно выбрать средства физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержания здоровья и работоспособности.
- «Не зачтено» - студент допускает серьезные ошибки при выборе средств физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержания здоровья и работоспособности.

2.3. Критерии итоговой оценки за освоение дисциплины «Физическая культура и спорт»

Итоговая оценка студентам за освоение дисциплины «Физическая культура» выставляется по совокупности выполнения зачетных требований промежуточной аттестации.

1. **«Зачтено»** - выставляется студенту, показавшему полное освоение планируемых компетенций, предусмотренных программой, получивший оценку «зачтено» за два этапа промежуточной аттестации.
2. **«Не зачтено»** выставляется студенту, не показавшему освоение планируемых компетенций, предусмотренных программой, 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, 2023. – 471 с.

б). Дополнительная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа 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 «Информио» 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>);

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

Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России // <http://vrachirf.ru/company-announce-single/6191/>;

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 TestOfficePro
- 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. Теоретический модуль занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» должен дать студенту базовые знания по теории и методике использования средств физической культуры для обеспечения необходимого уровня социальной и профессиональной деятельности.
- 2. Методико-практический модуль занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» должен 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. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Приложение № 1

VI. Научно-исследовательская работа студента

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

VII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины
Представлены в Приложении № 2

Справка
о материально-техническом обеспечении
рабочей программы дисциплины
Физическая культура и спорт

(название дисциплины, модуля, практики)

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
	Учебная комната – 25 кв. м.	Мультимедийная аппаратура, ноутбук, видеофильмы, компьютерные презентации
1.	Спортивный зал - 540 кв. м.	Площадки для игры в волейбол, баскетбол; шведские стенки, силовые тренажеры, спортивный инвентарь
2.	Спортивно-оздоровительный лагерь	Спортивные площадки для игры в волейбол, баскетбол, футбол.
1.	Стрелковый тир - 75 кв.м. /общежитие №1/	Пневматические винтовки - 4, автоматическая смена мишеней, трубы для корректировки стрельбы, сейф для хранения оружия – 2

*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.

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

(название дисциплины, модуля, практики)
для студентов _____ курса,

специальность:

(название специальности)

форма обучения: очная/заочная

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
1.				
2.				
3.				