

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)
33.05.01 Фармация
форма обучения - очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	0 з.е. / 328 часов
в том числе:	
контактная работа	70 часов
самостоятельная работа	258 часов
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет / 6 семестр

Тверь, 2024

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.
24 апреля 2024 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры 26 апреля 2024г. (протокол № 8).

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного методического совета «23» мая 2024г. (протокол № 5).

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-методического совета «10» июня 2024г. (протокол № 9).

I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 33.05.01 Фармация, утвержденным приказом Минобрнауки России от 27 марта 2018г. № 219, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся универсальных компетенций для оказания квалифицированной фармацевтической 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. Вырабатывать у студентов ценностные установки на использование средств и методов физической культуры в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция: УК-7	
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Индикатор достижений	Планируемые результаты обучения
ИУК - 7.1 Выбирает 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 Владеть: <ul style="list-style-type: none">– навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<p>ИУК - 7.2</p> <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> — основы 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 <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> — навыками планирования и выбора эффективных средств физической культуры для обеспечения должной работоспособности, с учетом внутренних и внешних условий реализации
<p>ИУК - 7.3</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> — основные элементы здорового образа жизни и их влияние на здоровье и работоспособность человека — нормы и правила реализации двигательной активности в виде: утренней гимнастики, производственной гимнастики, занятий физической культурой <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> — применять нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной деятельности — пропагандировать двигательную активность как важнейший элемент здорового образа жизни <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> — навыками соблюдения и популяризации здорового образа жизни как важнейшего средства поддержания здоровья и работоспособности

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

4. Объём дисциплины

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

- Элективных модулей в объеме 70 академических часов /контактная работа с преподавателем/.
- Самостоятельных занятий физической культурой и спортом в объеме – 258 часов.

5. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования 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 по «Элективным дисциплинам физической культуры и спорта» проводится в форме «зачета» в конце 6-го семестра.

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 самостоятельных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности.

1. Модуль «Волейбол» - 16 часов	
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» - 16 часов	
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» - 8 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» - 28 часов	
Тема 4.1.	Учебно-тренировочные занятия по программе испытаний Всероссийского комплекса ГТО
Тема 4.2.	Спортивно-массовые мероприятия по программе испытаний комплекса ГТО
Самостоятельная двигательная активность студентов - 258 часов	
Зачет – 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	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.		6		6	14	20	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
1.2.		4		4	12	16	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
1.3.		6		6	14	20	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 2										
2.1.		6		6	10	16	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
2.2.		4		4	14	18	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
2.3.		6		6	10	16	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 3										
3.1.		4		4	60	64	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
3.2.		4		4	68	72	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 4										
4.1.		20		20	26	46	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
4.2.		8		8	30	38	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Зачет		2		2		2				
ИТОГО:		70		70	258	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).

III. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций (Приложение № 1)

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 владения общей техникой в изучаемом виде спорта.

1.1. Примеры заданий для оценки навыков в текущем контроле

- 1) Покажите технику нижней подачи в волейболе.
- 2) Покажите технику ведения мяча в баскетболе.
- 3) Покажите технику верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
- 4) Покажите технику передвижения скандинавской ходьбой.
- 5) Покажите подбор высоты палок для скандинавской ходьбы.
- 6) Техника выполнения теста на гибкость при сдаче норм ГТО.
- 7) Покажите технику выполнения прыжка с места при сдаче норм ГТО.

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.

1.2. Примеры заданий для оценки навыков в рубежном контроле

- 1) Демонстрация навыков владения техническими элементами игры в волейбол.
- 2) Демонстрация навыков владения техническими элементами игры в баскетбол.
- 3) Демонстрация навыков владения техникой скандинавской ходьбы.
- 4) Демонстрация техники выполнения обязательных тестов Всероссийского комплекса ГТО.
- 5) Демонстрация использования средств физической культуры для общефизической подготовки.

Критерии оценки технических элементов спорта 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» и состоит из 2-х этапов:

- 1) Выполнение заданий в тестовой форме
- 2) Выполнение заданий по выбору эффективных средств физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности

2.1. Примеры заданий в тестовой форме

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. Элементы правильного выполнения верхней передачи мяча:
 - 1) ноги выпрямлены в коленях
 - 2) ноги слегка согнуты в коленях
 - 3) голова сильно запрокинута назад
 - 4) голова слегка откинута назад, взгляд фиксируется на мяче
 - 5) руки располагаются на уровне пояса
 - 6) руки располагаются на уровне лица

(Эталон ответа: 2,4,6)
2. Элементы правильной техники при выполнении нижней передачи мяча в волейболе:
 - 1) нижняя передача мяча выполняется на слегка согнутых ногах
 - 2) нижняя передача мяча выполняется на прямых ногах:
 - 3) неравномерное соприкосновение мяча с предплечьями рук
 - 4) предплечья рук одновременно касаются мяча
 - 5) предплечья рук сильно разведены в стороны
 - 6) предплечья рук почти соприкасаются друг с другом

(Эталон ответа: 1,4,6)
3. Необходимое количество игроков на каждой площадке при двухсторонней игре в волейбол:
 - 1) 6
 - 2) 7
 - 3) 5
 - 4) 4

(Эталон ответа: 1)
4. Сколько очков дают команде броски со «штрафного» в баскетболе:
 - 1) 2
 - 2) 3
 - 3) 4
 - 4) 1

(Эталон ответа: 1)
5. Нарушения, приводящие к наказанию штрафным броском в баскетболе:
 - 1) удары по рукам
 - 2) нахождение игрока около кольца в течение 1 мин.
 - 3) толчки

4) неправильный блок

(Эталон ответа: 1,3,4)

6. Передачу мяча в баскетболе можно осуществлять:

- 1) разрешается передача мяча только руками
- 2) разрешается передача мяча ногой
- 3) разрешается передача мяча головой

(Эталон ответа: 1)

Критерии оценки тестового контроля:

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

2.2. Примеры заданий по использованию средств физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности

- 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 повышения силовых качеств человека.
- 4) Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
- 5) Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.

Критерии оценки выполнения заданий по использованию 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 «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту»

Итоговая оценка студентам за освоение дисциплины выставляется по совокупности выполнения зачетных требований промежуточной аттестации.

- «Зачтено» - выставляется студенту, показавшему полное освоение планируемых компетенций, предусмотренных программой, получивший оценку «зачтено» за два этапа промежуточной аттестации.
- «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, 2022. – 471 с. – Текст : непосредственный.

б). Дополнительная литература:

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: теоретические основы : учебное электронное пособие / В. Г. Осипов ; Твер. гос. мед. ун-т. — Электрон. текст. дан. (64 Кб). — Тверь : Ред.изд. центр Твер. гос. мед. ун-та, 2023. — 1 электрон. опт. диск (CD+R). — Текст: электронный.
2. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: методика и практика : учебное электронное пособие / В. Г. Осипов ; Твер. гос. мед. ун-т. — Электрон. текст. дан. (64 Кб). — Тверь : Ред.-изд. центр Твер. гос. мед. ун-та, 2023. — 1 электрон. опт. диск (CD+R). — Текст: электронный.

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

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

Электронный библиотечный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова // <http://www.emll.ru/newlib/>;
Информационно-поисковая база Medline ([http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed));
Российское образование. Федеральный образовательный портал.
[//http://www.edu.ru/](http://www.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). ABBYY FineReader 11.0
- 3). Карельская Медицинская информационная система К-МИС
- 4). Программное обеспечение для тестирования обучающихся SunRAV TestOffice-Pro
- 5). Программное обеспечение «Среда электронного обучения 3KL»
- 6). Компьютерная программа для статистической обработки данных SPSS

- 7). Экспертная система обнаружения текстовых заимствований на базе искусственного интеллекта «Рукоконтекст»
- 8). Справочно-правовая система Консультант Плюс

3.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);
2. Справочно-информационная система MedBaseGeotar (mbasegeotar.ru)
3. Электронная библиотечная система «elibrary» (<https://www.elibrary.ru/>)

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

Приложение № 2

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 № 3

Приложение № 1

Фонды оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций)

для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------------	--

1. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):

1.1. Примеры вопросов для контроля сформированности компетенции (знать):

- 1) Какие виды спорта можно рекомендовать для увеличения силы.
- 2) Обоснуйте использование средств физической культуры для укрепления и поддержания здоровья.
- 3) Обоснуйте использование средств физической культуры для обеспечения полноценной физической работоспособности.
- 4) Какие виды спорта целесообразно использовать для тренировки сердечно-сосудистой системы.

- 5) Дайте характеристику нагрузки тренирующей выносливость.
- 6) Какие виды спорта можно рекомендовать девушкам для гармоничного физического развития.

1.2. Примеры тестовых заданий для контроля сформированности компетенции (знать):

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. 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

2. 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

3. 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

4. Проведение разминки перед физическими нагрузками:

- 1) противодействует процессу утомления
- 2) оптимизирует предстартовое состояние организма
- 3) ускоряет процесс вработывания
- 4) улучшает терморегуляцию организма
- 5) является профилактикой травм в спорте

Эталон ответа: 2,5

5. В процессе «вработывания» происходит:

- a) предстартовая подготовка организма к выполнению работы
- b) настройка механизмов управления движениями и вегетативных процессов в самом начале работы
- c) улучшение координации и формирование необходимого стереотипа движений
- d) достижение необходимого уровня вегетативного обеспечения
- e) накопление энергетических запасов организма

Эталон ответа: 2,3,4

2. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь» (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения):

3.1. Примеры заданий для контроля сформированности компетенции (уметь):

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 повышения силовых качеств человека.
4. Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
5. Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.

3. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Владеть»:

3.1. Примеры заданий для контроля сформированности компетенции (владеть):

1. Владеть навыками использования элементов волейбола для поддержания физического здоровья и работоспособности.
2. Владеть навыками использования элементов баскетбола для поддержания физического здоровья и работоспособности.
3. Владеть навыками использования скандинавской ходьбы для поддержания физического здоровья и работоспособности.
4. Владеть навыками использования элементов комплекса ГТО для поддержания физического здоровья и работоспособности.

**Справка о материально-техническом обеспечении
рабочей программы
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

(название дисциплины, модуля, практики)

№ п\п	Наименование специальных* помеще- ний и помещений для самостоя- тельной работы	Оснащенность специальных помеще- ний и помещений для самостоятель- ной работы
1.	Спортивный зал - 540 кв.м.	Площадки для игры в волейбол, бас- кетбол; шведские стенки, силовые тренажеры, спортивный инвентарь
2.	Загородный спортивно- оздоровительный лагерь	Спортивные площадки для игры в во- лейбол, баскетбол, футбол.
1.	Стрелковый тир - 75 кв.м. /общежитие №1/	Пневматические винтовки - 4, авто- матическая смена мишеней, трубы для корректировки стрельбы, сейф для хранения оружия – 2

**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.				