

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тверской государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра _____ Физической культуры _____

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ Л.А. Мурашова

« 18 » августа 2023 г.



Рабочая программа

_____ Элективные дисциплины по физической культуре и спорту _____

для студентов _____ 1-3 курсов _____

направление подготовки (специальность)

_____ 37.05.01. Клиническая психология _____

Направленность (профиль) подготовки: Нейропсихологическая
реабилитация и коррекционно-развивающее обучение»

Рабочая программа дисциплины
обсуждена на заседании кафедры
23 мая 2023 г., (протокол № 9)

Зав. кафедрой О.В. Осипов Осипов В.Г.

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

Тверь, 2023

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

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

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

II. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 37.05.01. «Клиническая психология», 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. 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

	туры 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"> - 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 <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.
 - 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.

5. 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.

III. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

Содержание элективных дисциплины 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).

IV. 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 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». Продемонстрировал 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.

V. 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/>;

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 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».

VI. 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.

VII. 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.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

Представлены в Приложении №2

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 ИУК 7.1.

- Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

Примеры вопросов для контроля сформированности компетенции ИУК 7.1:

- 1) Какие виды спорта можно рекомендовать юношам для увеличения силовых показателей основных мышечных групп.

- 2) Укреплению каких мышечных групп необходимо уделять внимание девушкам с учетом их будущего материнства.
- 3) Обоснуйте эффективность здорового образа жизни для поддержания необходимого уровня здоровья.
- 4) Обоснуйте использование средств физической культуры для обеспечения полноценной физической работоспособности.
- 5) Какие виды спорта можно рекомендовать девушкам для гармоничного физического развития.

Примеры заданий для контроля сформированности компетенции ИУК 7.1:

- 1) Выбрать основные элементы здорового образа жизни и обосновать их необходимость для поддержания здоровья.
- 2) Выбрать средства физической культуры для укрепления здоровья и гармоничного развития девушек.
- 3) Выбрать средства физической культуры для укрепления здоровья и гармоничного развития юношей.
- 4) Выбрать эффективный вариант двигательной активности для самостоятельных занятий девушек.
- 5) Выбрать эффективный вариант двигательной активности для самостоятельных занятий девушек.

2. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИУК 7.2.

- Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Примеры вопросов для контроля сформированности компетенции ИУК 7.2:

- 1) Как надо планировать свое рабочее и свободное время для обеспечения необходимой работоспособности.
- 2) Какой вариант двигательной активности можно использовать на рабочем месте для снятия умственной усталости.
- 3) Что входит в понятие профессионально-прикладной физической культуры.
- 4) Для чего нужно самостоятельно заниматься физической культурой.
- 5) Какими средствами можно обеспечивать должную работоспособность.

Примеры заданий для контроля сформированности компетенции ИУК 7.2:

- 1) Выбрать варианты двигательной активности для снятия утомления от умственной работы.
- 2) Выбрать варианты профессионально-прикладной физической подготовки.
- 3) Привести примеры рационального сочетания физической и умственной работы.
- 4) Выбрать комплекс физической культуры для использования в качестве «физкультминутки».
- 5) Выбрать комплекс физической культуры для использования в качестве «производственной гимнастики».

3. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИУК 7.3.

- Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Примеры вопросов для контроля сформированности компетенции ИУК 7.3:

- 1) Назовите основные элементы здорового образа жизни.
- 2) Влияние здорового образа жизни человека на его профессиональную деятельность.
- 3) Какой специалист должен соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни.
- 4) Двигательная активность как основной элемент здорового образа жизни
- 5) Назовите способы пропаганды здорового образа жизни для различных групп населения.

Примеры заданий для контроля сформированности компетенции ИУК 7.3:

- 1) Выбрать варианты двигательной активности для учащейся молодежи.
- 2) Выбрать варианты двигательной активности для лиц среднего возраста.
- 3) Выбрать варианты двигательной активности для лиц пожилого возраста
- 4) Составить конспект беседы по пропаганде здорового образа жизни.
- 5) Варианты использования элементов здорового образа жизни в профессиональной деятельности врача.

Приложение № 2

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

--	--	--	--	--