

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

«28» августа 2023 г.



Рабочая программа дисциплины

_____ **Физическая культура и спорт** _____

для студентов _____ 1-2 курсов _____

направление подготовки (специальность)

_____ 37.05.01. Клиническая психология _____

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

форма обучения - очная

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

Зав. кафедрой В.Г. 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. Выбатывать 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"> - 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

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

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

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 (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.

III. 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 тру-

	доспособности
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).

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

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 вработывания 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.

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, 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.informio.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».

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

Справка о материально-технической базе

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал. Площадь - 540 кв. м.	Площадки для игры в волейбол, баскетбол, футбол; шведские стенки, силовые тренажеры, спортивный инвентарь
2.	Учебная аудитория № 52А для проведения лекционных и семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Посадочных мест, оснащённых учебной мебелью - 15. Выход в Интернет. Ноутбук. Мультимедиа-проектор. Доска – 1 шт.

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 (знает: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма):

Примеры вопросов для контроля сформированности компетенции ИУК 7.1:

- 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) Назовите меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
- 6) Дайте характеристику аэробной и анаэробной мышечным нагрузкам.

Примеры тестовых заданий для контроля сформированности компетенции ИУК 7.1:

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. 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

2. 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)

6. 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. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИУК 7.2 (умеет: грамотно и эргономично, логично планировать своё 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):

Примеры заданий для контроля сформированности компетенции ИУК 7.2:

1. Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
2. Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения двигательного качества «сила».
3. Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.

4. Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.

Перечень практических навыков (умений), которые необходимо освоить студенту

Студент должен уметь:

1. Использовать средства физической культуры для повышения физической выносливости.
2. Использовать средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
3. Использовать средства физической культуры для повышения двигательного качества «сила».
4. Использовать средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
5. Использовать средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.
6. Использовать средства физической культуры для повышения двигательного качества «скорость».
7. Использовать средства физической культуры для повышения двигательного качества «ловкость».
8. Использовать средства физической культуры для повышения двигательного качества «гибкость».
9. Подбирать физические упражнения для составления комплекса утренней зарядки.
10. Подбирать физические упражнения для составления комплекса «физкультминутка» и «физкультпауза».

3. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИУК 7.3 (владеет навыками: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни):

Примеры заданий для оценки категории ИУК 7.3:

1. Навыками оценки физического развития методами индексов и стандартов.
2. Навыками оценки физической работоспособности.
3. Навыками составления комплекса утренней зарядки.
4. Навыками самостоятельных занятий физической культурой.
5. Навыками подбора средств физической культуры для поддержания своей физической работоспособности.
6. Навыками подбора вариантов двигательной активности для повышения функциональных резервов ССС.

Лист регистрации изменений и дополнений на _____ учебный год
 в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)
Физическая культура и спорт
 (название дисциплины, модуля, практики)

для студентов 1-2 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