

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:04
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985329af04f047ce2

УП: 49.03.01
Физическая культура
2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль):	Физкультурное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Вирский П.Е.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи :

- 1) изучение здоровьесберегающих технологий;
- 2) поддержание здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
- 3) изучение норм здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
самостоятельная работа	0
часов на контроль	8

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	3

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. 1. Физкультурно-спортивное образование в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.				
1.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Физическая культура и спорт в формировании гуманных ценностей.	Лек	1	2	
	Раздел 2. 2. Система физической культуры и спорта.				
2.1	Общие понятия о системе физической культуры и спорта. Основы системы, цели и задачи физического воспитания. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	Лек	1	2	
	Раздел 3. 3. Система физического воспитания.				
3.1	Общие понятия о системе физической культуры и спорта. Основы системы, цели и задачи физического воспитания. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	Лек	1	2	
	Раздел 4. 4. Средства и методы физической культуры				
4.1	Общие понятия о средствах физического воспитания. Методы обучения и совершенствования физических качеств.	Лек	1	4	
	Раздел 5. 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				
5.1	Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Характер содержания занятий с различным контингентом занимающихся. Самоконтроль и профилактика травматизма при проведении самостоятельных занятий.	Лек	1	4	
	Раздел 6. 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.				

6.1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. ППФП ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП.	Лек	1	3	
	Раздел 7. 7. Физическая культура и спорт в системе научной организации труда.				
7.1	Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в системе научной организации труда. Производственная физическая культура и ее роль в оздоровлении и повышении работоспособности. Организация физкультурно-спортивной деятельности на предприятиях. Занятия профессионально-прикладными и профильными видами спорта. Выбор.	Лек	3	4	
	Раздел 8. 8. Формы и методы организации физкультурно-спортивного досуга студентов.				
8.1	Организованные и самостоятельные формы физкультурно-спортивных занятий в свободное время. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в вузах. Техника безопасности при проведении мероприятий физкультурно-спортивной направленности.	Лек	3	4	
	Раздел 9. 9. Физкультурно-оздоровительные системы.				
9.1	Общая характеристика физкультурно-оздоровительных систем. Основы построения оздоровительной тренировки. Выбор систем физкультурно-оздоровительных занятий с учетом возрастных и иных критериев, а также с учетом профессиональной деятельности.	Лек	3	4	
	Раздел 10. 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.				
10.1	Значение диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Содержание и взаимосвязь врачебного, педагогического и самоконтроля. Использование различных методов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	Лек	3	3	
	Раздел 11. 11. Дартс				

11.1	Основы игры. Правила. Виды упражнений и игр. Контрольные упражнения «Сектор 20» и «Большой раунд».	Пр	1	6	
	Раздел 12. 12. Настольный теннис				
12.1	Основы игры. Правила. Выполнение основных элементов игры.	Пр	1	6	
	Раздел 13. 13. Бадминтон				
13.1	Основы игры. Правила. Выполнение основных элементов игры	Пр	1	5	
	Раздел 14. 14. Подвижные игры				
14.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Пр	3	7	
	Раздел 15. 15. Общефизическая подготовка				
15.1	Круговая тренировка с использованием упражнений кроссфита.	Пр	3	8	
	Раздел 16. Контроль				
16.1		Зачёт	3	6	

Образовательные технологии

Физкультурно-спортивное образование в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. / Лекция / Круглый стол, лекция-визуализация

Система физической культуры и спорта /Лекция/ Лекция

Формы физической культуры / Лекция/ Круглый стол, лекция-визуализация

Средства и методы физической культуры/ Лекция/ Круглый стол, лекция-визуализация

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лекция/ Панельная дискуссия, круглый стол.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов /Лекция /Круглый стол, лекция-визуализация

Физическая культура и спорт в системе научной организации труда. / Лекция / Лекция.

Формы и методы организации физкультурно-спортивного досуга студентов. / Лекция / Панельная дискуссия, круглый стол, лекция-визуализация.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом /Лекция / Круглый стол, лекция-визуализация, проектные технологии.

Физкультурно-оздоровительные системы / Лекция / «Дебаты», имитационные игры: деловые игры, ролевые игры.

Дартс. /Практическая работа./ Практические занятия, просмотр учебных фильмов

Настольный теннис / Практическая работа / Практические занятия, просмотр учебных фильмов

Бадминтон /Практическая работа / Практические занятия, просмотр учебных фильмов.

Подвижные игры / Практическая работа / Практические занятия

Общефизическая подготовка /Практическая работа / Практические занятия, просмотр учебных фильмов.

Итоговое тестирование / Практическая работа / Практические занятия

Список образовательных технологий

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций.

Планируемый образовательный результат: Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера):
Выбрать правильный вариант ответа.

1. Физическая культура - это:

А). часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

Б). восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

В). педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Основным средством физического воспитания являются:

А). физические упражнения;

Б). оздоровительные силы природы;

В). технические средства и тренажеры.

3. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

А) принцип доступности и индивидуализации;

Б) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

В) принцип последовательности.

4. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

А) состояние окружающей среды;

Б) генетика человека;

В) образ жизни.

5. К основному признаку здоровья относится:

А) максимальный уровень развития физических качеств;

Б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;

В) совершенное телосложение.

6. Термин рекреация означает:

А) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

Б) состояние расслабленности, возникающее после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;

В) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий, соревнований.

7. Основными видами физической рекреации являются:

А) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;

Б) аэробика, шейпинг.

В) атлетическая гимнастика, основная гимнастика, стретчинг, калланетика.

8. Эффективность упражнений оздоровительной направленности определяется:

А) периодичностью и длительностью занятий;

Б) интенсивностью и характером используемых средств;

В) режимом работы и отдыха.

9. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендован недельный режим двигательной активности в объеме:

А) 6-8 часов;

Б) 10-14 часов;

В) 21-28 часов.

Выполнение контрольных упражнений.

Дартс: упр. СЕКТОР 20 (10 подходов по 3 дротика)

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания: Каждый правильный вариант ответа-0.5 балла.

Юноши 300очков и более-12баллов; 280очков-9баллов; 260 очков-8 баллов; 240очков-7баллов.

Девушки 260очков и более-12баллов; 240очков-9баллов; 220очков-8баллов; 200очков-7баллов.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций.

Планируемый образовательный результат: Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера):
Выбрать правильный вариант ответа.

1. Физическая культура - это:

А). часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

Б). восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

В). педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Основным средством физического воспитания являются:

А). физические упражнения;

Б). оздоровительные силы природы;

В) технические средства и тренажеры.

3. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

А) принцип доступности и индивидуализации;

Б) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

В) принцип последовательности.

4. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

А) состояние окружающей среды;

Б) генетика человека;

В) образ жизни.

5. К основному признаку здоровья относится:

А) максимальный уровень развития физических качеств;

Б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;

В) совершенное телосложение.

6. Термин рекреация означает:

А) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

Б) состояние расслабленности, возникающее после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;

В) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий, соревнований.

7. Основными видами физической рекреации являются:

- А) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
 Б) аэробика, шейпинг.
 В) атлетическая гимнастика, основная гимнастика, стретчинг, калланетика.
8. Эффективность упражнений оздоровительной направленности определяется:
 А) периодичностью и длительностью занятий;
 Б) интенсивностью и характером используемых средств;
 В) режимом работы и отдыха.
9. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендован недельный режим двигательной активности в объеме:
 А) 6-8 часов;
 Б) 10-14 часов;
 В) 21-28 часов.
- Выполнение контрольных упражнений.
 Дартс: упр. СЕКТОР 20 (10 подходов по 3 дротика)
 Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания: Каждый правильный вариант ответа-0.5 балла.
- Юноши 300очков и более-12баллов; 280очков-9баллов; 260 очков-8 баллов; 240очков-7баллов.
 Девушки 260очков и более-12баллов; 240очков-9баллов; 220очков-8баллов; 200очков-7баллов.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке выставляется отметка «зачтено».

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].: https://www.iprbookshop.ru/104667.htm
Э2	2. Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].: https://urait.ru/bcode/496319
Э3	1. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397.: http://www.iprbookshop.ru/11361.html
Э4	2. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].: https://www.iprbookshop.ru/85832.html

Э5	3. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. : https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216
Э6	Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. : http://www.iprbookshop.ru/55566.html

Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
3	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
4	ОС Linux Ubuntu

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС «ZNANIUM.COM»
2	ЭБС «ЮРАИТ»
3	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
4	ЭБС IPRbooks
5	ЭБС «Лань»
6	ЭБС ТвГУ
7	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-222	жерди, кольца гимнастические, конь гимнастический, мостик гимнастический, стенки гимнастические, маты, стол теннисный, тренажеры силовые,
9-307	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, экран

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Аттестация проводится в форме зачета в 3 семестре. Проверяются теоретические знания, практические умения и навыки в выборе здоровые сберегающих технологий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке. Также оцениваются умения применять разнообразные формы, средства и методы физического воспитания для организации физкультурно-спортивного досуга с учетом особенностей профессиональной деятельности занимающихся. В 3 семестре предусмотрено 2 промежуточных этапа оценки знаний студентов (2 модуля). Максимальная оценка за каждый модуль составляет 50 баллов и выставляется по результатам выполнения контрольных заданий, самостоятельной работы и сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. В каждом модуле выполнение самостоятельной работы и контрольных заданий оценивается максимально в 25 баллов, а остальные баллы студенты получают по результатам сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. Итоговая оценка по дисциплине определяется суммой баллов за два модуля.

