

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Павлова Людмила Станиславовна
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 16.10.2025 16:38:30
Уникальный программный ключ:
d1b168d67b4d7601372f8158b54869a0a60b0a21

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:
Руководитель ООП
С.М. Дудаков
2023 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
15.03.06 МЕХАТРОНИКА И РОБОТОТЕХНИКА

Профиль подготовки
Интеллектуальное управление в мехатронных и робототехнических
системах

Для студентов 1, 2-го курса
Формы обучения - очная

Составители: И. А. Титкова
Т.И. Гужова

Тверь, 2023

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование теоретических знаний о роли физической культуры, а также изучение методов, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание теоретических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина входит в обязательную часть учебного плана. Учебный материал по дисциплине «физическая культура» позволяет создать представление о её роли в обеспечении здоровья, раскрыть средства и методы физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для изучения дисциплины необходимы знания и умения, полученные студентами в среднем общеобразовательном учебном заведении.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является основой для последующего изучения дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

3. Объем дисциплины: для очной формы обучения: 2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 30 часов; практические занятия – 30 часов.

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы ____ 0 ____, в том числе курсовая работа ____ 0 ____;

самостоятельная работа: 0 часа, в том числе контроль 12.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	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. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Формой промежуточной аттестации является зачет в третьем семестре.

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)	Контроль
		Лекции	Практические (семинары) работы		
1 курс					
I семестр					
Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. (Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества, основные функции. Средства физической культуры, их составляющие. Формирование физической культуры в развитии личности.)	1	1			

Тема 2. Биологические основы физической культуры. (Анатомо-морфологические особенности и основные функциональные системы организма; Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм.)	4	4			
Тема 3. Основы здорового образа жизни. (Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Рациональное питание, вредные привычки, основы закаливания, двигательная активность. Средства и методы формирования правильной осанки. Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки. Методы контроля физического развития. Критерии эффективности здорового образа жизни.)	11	4	7		
Тема 4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. (Общие закономерности и динамика работоспособности в учебном году и основные факторы её определяющие. Особенности рационального использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление, понятие о релаксации.)	5	1	4		
Тема 5. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.	1	1			
Тема 6. Физическая подготовка студентов в образовательном процессе. (Разновидности физической подготовки. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Физические качества).	8	4	4		
Контроль	6				6
Итого:	36	15	15		6
2 курс					
III семестр					
Тема 7. Определение понятия «спорт», характеристика основных видов спорта. Массовый и нетрадиционные виды спорта.	1	1			

Тема 8. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. (Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности).	6	4	2		
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. (Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры).	3	1	2		
Тема 10. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность. Основные структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.	1	1			
Тема 11. Контроль физической подготовленности и методы исследований функционального состояния организма. (Методы контроля состояния здоровья и функциональной подготовленности.)	11	4	7		
Тема 12. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. (Методические основы самостоятельных занятий. Организационно-методические основы самостоятельных занятий. Физиологические основы самостоятельных занятий. Зоны интенсивности нагрузок. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.)	8	4	4		
Контроль	6				6
Итого:	36	15	15		6
Всего:	72	30	30		12

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
1 курс		
I семестр		
Тема 1. <i>Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.</i>	Лекция	Технологии: - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - развития критического мышления
Тема 2. <i>Биологические основы физической культуры.</i>		
Тема 3. <i>Основы здорового образа жизни.</i>	Лекция/ семинар	Технологии: - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - дискуссионные - поддержки - проектная - развития критического мышления Современные методы обучения: - активное слушание - лекция (традиционная, лекция-визуализация)
Тема 4. <i>Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.</i>		
Тема 5. <i>Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.</i>	Лекция	Технологии: - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - развития критического мышления
Тема 6. <i>Физическая подготовка студентов в образовательном процессе.</i>	Лекция/ семинар	Технологии: - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - дискуссионные - поддержки - проектная - развития критического мышления Современные методы обучения: - активное слушание - лекция (традиционная, лекция-визуализация)
Контрольные занятия	Семинар	Технологии тестирования
2 курс		
III семестр		

Тема 7. Определение понятия «спорт», характеристика основных видов спорта. Массовый и нетрадиционные виды спорта.	Лекция	Технологии: - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - развития критического мышления
Тема 8. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.	Лекция/ семинар	Технологии: - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - дискуссионные - поддержки - проектная - развития критического мышления Современные методы обучения: - активное слушание - лекция (традиционная, лекция-визуализация)
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.		
Тема 10. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность. Основные структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.	Лекция	Технологии: - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - развития критического мышления
Тема 11. Контроль физической подготовленности и методы исследований функционального состояния организма.	Лекция/ семинар	Технологии: - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - дискуссионные - поддержки - проектная - развития критического мышления Современные методы обучения: - активное слушание - лекция (традиционная, лекция-визуализация)
Тема 12. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.	Лекция/ семинар	Технологии: - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - дискуссионные - поддержки - проектная - развития критического мышления Современные методы обучения: - активное слушание - лекция (традиционная, лекция-визуализация)
Контрольные занятия	Семинар	Технологии тестирования

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=432358>

б) Дополнительная литература

1. Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.И. Суторьма, В.В. Загор, В.И. Жукалов. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2017. — 270 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/982235>
2. Кувшинов Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.А. Кувшинов ; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово : КемГУКИ, 2013. - 183 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372>

2) Программное обеспечение

Компьютерный класс факультета прикладной математики и кибернетики № 46 (170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)	ПО со свободными лицензиями: Adobe Acrobat Reader DC, Anaconda3 2019.07 (Python 3.7.3 64-bit), Apache Tomcat 8.0.27, Cadence SPB/OrCAD 16.6, GlassFish Server Open Source Edition 4.1.1, Google Chrome, IntelliJ IDEA, IIS 10.0 Express, Java SE Development Kit 8 Update 191 (64-bit), JetBrains PyCharm Community Edition 2019.2.1, Kaspersky Endpoint Security для Windows, Lazarus 2.0.12, MiKTeX, NetBeans IDE 8.2, Notepad++ (64-bit x64), ONLYOFFICE Desktop Editors 7.1 (x64), Origin 8.1 Sr2, Python 3.10.7, R for Windows 3.6.1, RStudio Desktop, Visual Studio Community 2022, VLC media player, WinDjView 2.1, Unreal Commander v3.57x64
---	--

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com;
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>;

3. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>.

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Интернет-университет <http://www.intuit.ru>

V. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Важной составляющей данного раздела РПД являются требования к рейтинг-контролю с указанием баллов, распределенных между модулями и видами работы обучающихся.

Максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов (50 баллов - 1-й модуль и 50 баллов - 2-й модуль).

Студенту, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, в экзаменационной ведомости и зачетной книжке выставляется оценка «зачтено». Студент, набравший до 39 баллов включительно, сдает зачет.

Распределение баллов по модулям устанавливается преподавателем и может корректироваться.

Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ «Твер. гос. ун-т», Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, И.А. Титкова. - Тверь: Тверской государственный университет, 2018 - 124 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14030ucheb.pdf>

Критерии оценивания

1 семестр

Регулярность посещения учебных занятий: 100% посещение – 10 баллов.

1 модульная точка – 5 баллов.

2 модульная точка – 5 баллов.

Практические задания (письменно) – 10 баллов.

Сумма: 30 баллов.

3 семестр

Регулярность посещения учебных занятий: 100% посещение – 10 баллов.

1 модульная точка – 10 баллов.

2 модульная точка – 20 баллов.

Практические задания (письменно) – 30 баллов.

Сумма: 70 баллов.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Проработка учебного материала (учебной и научной литературы) для подготовки к тестированию по дисциплине «Физическая культура и спорт». Этот материал призван определить основные ориентиры, опираясь на которые студенты смогут в дальнейшем самостоятельно анализировать информацию по дисциплине. В ходе подготовки к занятию необходимо просмотреть конспекты лекций, рекомендованную литературу по данной теме, подготовиться к ответу на вопросы для коллективного обсуждения. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы, акцентировать внимание на основных понятиях рассматриваемых тем. Успешное изучение курса требует от студентов посещения лекций, активной работы на семинарах занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя.

2. Работа с тестами и вопросами для зачета.

В тестах предлагаются задания, соответствующие требованиям по дисциплине «Физическая культура». Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся правильные и не правильные, а также частично соответствующие ответы. Необходимо выбрать правильный ответ, или где указаны все возможные правильные ответы.

Основной вид учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекционные и семинарские занятия. Не смотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Запись лекции – одна из форм активной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. Культура записи лекции – один из важнейших факторов успешного и творческого овладения знаниями. Последующая работа над текстом лекции воскрешает в памяти ее содержание, позволяет развивать аналитическое мышление. В конце лекции преподаватель оставляет время (5–10 минут) для того, чтобы студенты имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Постоянная активность на лекционных и практических занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы курса – залог успешной работы и положительной оценки.

VI. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
---	---

Учебная аудитория № 304 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (170002, Тверская обл., г. Тверь, Садовый переулок, д.35)	Набор учебной мебели, экран, комплект аудиотехники (радиосистема, стационарный микрофон с настольным держателем, усилитель, микшер, акустическая система), проектор, ноутбук.
---	--

VII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения