

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 19.10.2026 14:59:15
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985320af04f047ce2

УП: 45.03.01 Филол
ПрепФилДисц
2026.plx

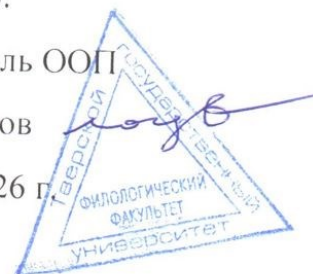
**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Утверждаю:

Руководитель ООП

М.Л. Логунов

25 июня 2026 г.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Закреплена за
кафедрой:

Физического воспитания

Направление
подготовки:

45.03.01 Филология

Направленность
(профиль):

Преподавание филологических дисциплин

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

очная

Семестр:

1,2,3

Программу составил(и):

Гужова Татьяна Ивановна

Тверь, 2026

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. Курс включает в себя лекции, формирующие представления о физической культуре и спорте, направлен на формирования теоретических знаний.

Задачи :

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Адаптивная физическая культура

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

Безопасность жизнедеятельности

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
самостоятельная работа	0
часов на контроль	4

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 учётом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует своё 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. Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.				
1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Лек	1	2	
1.2	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Пр	1	2	
	Раздел 2. Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам окружающей среды.				
2.1	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам окружающей среды.	Лек	1	2	
2.2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам окружающей среды.	Пр	1	2	
	Раздел 3. Тема 3. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.				
3.1	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	Лек	1	2	

3.2	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	Пр	1	2	
	Раздел 4. Тема 4. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студента.				
4.1	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студента.	Лек	1	4	
4.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студента.	Пр	1	4	
	Раздел 5. Тема 5. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).				
5.1	Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	Лек	1	2	
5.2	Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	Пр	1	2	
	Раздел 6. Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.				
6.1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Лек	1	2	
6.2	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Пр	1	2	
	Раздел 7. Тема 7. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.				
7.1	Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.	Лек	1	3	

7.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.	Пр	1	3	
	Раздел 8. Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.				
8.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	Лек	3	2	
8.2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	Пр	3	2	
	Раздел 9. Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.				
9.1	Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.	Лек	3	2	
9.2	Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.	Пр	3	2	
	Раздел 10. Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).				
10.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	Лек	3	2	
10.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	Пр	3	2	
	Раздел 11. Тема 11. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).				
11.1	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	Лек	3	3	

11.2	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание.	Пр	3	3	
	Раздел 12. Тема 12. Основы рационального питания.				
12.1	Тема 12. Основы рационального питания.	Лек	3	4	
12.2	Тема 12. Основы рационального питания.	Пр	3	4	
	Раздел 13. Тема 13. Основы лечебной физической культуры.				
13.1	Тема 13. Основы лечебной физической культуры.	Лек	3	4	
13.2	Тема 13. Основы лечебной физической культуры.	Пр	3	4	
	Раздел 14. Зачет				
14.1	Зачет	Зачёт	3	2	

Список образовательных технологий

1	Игровые технологии
2	Информационные (цифровые) технологии
3	Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод 6–6, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.)
4	Занятия с применением затрудняющих условий
5	Тренинг

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

8.3. Требования к рейтинг-контролю

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

Рекомендуемая литература

Перечень программного обеспечения

1	Adobe Acrobat Reader
2	Google Chrome
3	ABBYY Lingvo x5
4	WinDjView
5	OpenOffice
6	OC Linux Ubuntu
7	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ)
2	Репозиторий ТвГУ
3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
4	ЭБС ТвГУ
5	ЭБС BOOK.ru
6	ЭБС «Лань»
7	ЭБС IPRbooks
8	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
9	ЭБС «ЮРАИТ»
10	ЭБС «ZNANIUM.COM»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное,

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ