

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 23.07.2025 16:55:00  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec3ad1bf35f08

УП: 44.03.01 Пед обр  
ФСООСПО 2025  
ЗФО.plx

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

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель ООП



Орлов Ю.Д.

4 марта 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

## **Физическая культура и спорт**

Закреплена за кафедрой:	<b>Физического воспитания</b>
Направление подготовки:	<b>44.03.01 Педагогическое образование</b>
Направленность (профиль):	<b>Физика в системе основного, среднего общего и среднего профессионального образования</b>
Квалификация:	<b>бакалавр</b>
Форма обучения:	<b>заочная</b>
Семестр:	<b>1</b>

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Хорошенкова В.В.*

Тверь, 2025

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

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.

### Задачи :

- 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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

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

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.

Адаптивная физическая культура

Атлетическая гимнастика

Плавание

Спортивные игры

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Общая трудоемкость</b>	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
<b>в том числе:</b>	
самостоятельная работа	64
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 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 на курсах:	
зачеты	1

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.				
1.1	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества, основные функции. Средства физической культуры, их составляющие. Формирование физической культуры в развитии личности.	Ср	1	6	
	Раздел 2. Биологические основы физической культуры.				
2.1	Анатомо-морфологические особенности и основные функциональные системы организма; Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм	Ср	1	6	
	Раздел 3. Основы здорового образа жизни.				
3.1	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	Лек	1	1	

3.2	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	Пр	1	1	
	Раздел 4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.				
4.1	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.)	Ср	1	8	
4.2	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.)	Пр	1	0	
4.3	Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.	Ср	1	6	
	Раздел 5. Физическая подготовка студентов в образовательном процессе.				
5.1	Разновидности физической подготовки. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Физические качества	Ср	1	6	
5.2	Разновидности физической подготовки. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Физические качества	Пр	1	0	
	Раздел 6. Понятие «спорт», характеристика основных видов спорта.				
6.1	Определение понятия «спорт», характеристика основных видов спорта. Массовый и нетрадиционные виды спорта.	Ср	1	6	

	Раздел 7. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия				
7.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	Ср	1	6	
7.2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	Пр	1	0	
	Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.				
8.1	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	Ср	1	6	
8.2	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	Пр	1	0	
	Раздел 9. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность.				
9.1	Основные структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.	Ср	1	6	
	Раздел 10. Контроль физической подготовленности и методы исследований функционального состояния организма.				
10.1	Методы контроля состояния здоровья и функциональной подготовленности.	Ср	1	8	
10.2	Методы контроля состояния здоровья и функциональной подготовленности.	Пр	1	0	

	Раздел 11. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.				
11.1	Методические основы самостоятельных занятий. Организационно-методические основы самостоятельных занятий. Физиологические основы самостоятельных занятий. Зоны интенсивности нагрузок. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Лек	1	1	
11.2	Методические основы самостоятельных занятий. Организационно-методические основы самостоятельных занятий. Физиологические основы самостоятельных занятий. Зоны интенсивности нагрузок. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	Пр	1	1	
	Раздел 12. Контроль				
12.1	Контрольное тестирование	Зачёт	1	4	

### **Образовательные технологии**

информационно-коммуникативные технологии  
технологии здоровье сбережения  
технологии поддержки  
проектная технология  
технология активного слушания

### **Список образовательных технологий**

1	информационно-коммуникативные технологии
2	технологии здоровье сбережения
3	технологии поддержки
4	проектная технология
5	технология активного слушания

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации**

Текущий контроль предполагает регулярность посещения учебных занятий и проверку знаний теоретического раздела программы.

Примерные тестовые вопросы:

1. Понятие «Физическая культура» - это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством

применения широкого круга средств.

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

2. Педагогический процесс, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- г) физическим воспитанием.

3. Основным средством физической культуры являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) спортивное оборудование и инвентарь: тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

4. Физическая подготовка - это:

- а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии.

г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

5. Физическое совершенство – это:

- а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
- б) гармоничное телосложение;
- в) высшая степень подготовленности – спортивная форма.
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

## **8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

Регулярность посещения учебных занятий и проверка знаний теоретического и практического разделов программы. Необходимо знать основные термины и понятия в сфере физической культуры, основные средства и методы физического воспитания.

Примерные вопросы для проверки теоретического раздела:

1. Степень выполнения двигательного действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания), и действия отличаются прочностью и надежностью исполнения, называется:

2. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:

3. Физические качества – это:

4. Сила – это:

5. Абсолютная сила - это:

6. Какая нагрузка характеризуется таким сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно, но не более суток?

7. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?

8. Какой методический принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающихся?

организма к предстоящей работе;

9. Рекреативная направленность занятий предусматривает использование средств и методов физической культуры в целях:

10. Основная часть занятий обеспечивает решение следующей задачи:

11. Для развития общей выносливости применяется следующий вид физических упражнений:

Примерные вопросы для проверки практического раздела:

1. Определить уровень своего физического здоровья по показателям функционирования наиболее важных жизнеобеспечивающих систем.

2. Провести контроль за дыхательной системой.

3. Провести контроль над функционированием сердечно - сосудистой системы.

4. Рассчитать свой индекс массы тела.

5. Определить и оценить суточные энергетические затраты

### **8.3. Требования к рейтинг-контролю**

Требования к рейтинг - контролю:

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного Ученым советом ТвГУ 29.06.2022 г., протокол №11.

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности Баллы

Работа в семестре, в том числе:

текущий контроль

рейтинговый контроль 60

40

20

Зачет 40

Итого: 100

Критерии оценивания

1 семестр

Регулярность посещения учебных занятий и выполнение заданий.

1 модульная точка – 5 баллов.

2 модульная точка – 5 баллов.

Практические задания (письменно) – 10 баллов.

Сумма:30 баллов.

3 семестр

Регулярность посещения учебных занятий и выполнение заданий.

1 модульная точка – 10 баллов.

2 модульная точка – 20 баллов.

Практические задания (письменно) – 30 баллов.

Сумма:70 баллов.

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

### **Рекомендуемая литература**

#### **Перечень программного обеспечения**

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	ABBYY Lingvo x5
5	Foxit Reader

6	GlassFish Server Open Source Edition
---	--------------------------------------

**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 BOOK.ru
7	ЭБС ТвГУ
8	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)

**11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 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. Несмотря 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.