

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлова Людмила Станиславовна

Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности

Дата подписания: 01.12.2025 16:56:19

Уникальный программный ключ:

d1b168d67b4d7601372f8158b54869a0a60b0a21

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

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

С.Ю. Николаева

«26» июня 2025 г.

## Рабочая программа дисциплины

### **Физическая культура и спорт**

Закреплена за  
кафедрой:

**Физического воспитания**

Направление  
подготовки:

**42.03.03 Издательское дело**

Направленность  
(профиль):

**Книгоиздательское дело**

Квалификация:

**Бакалавр**

Форма обучения:

**очная**

Семестр:

**1,2,3**

Программу составил(и):

*без уч. степ., Ст. тр.-преп., Голоулина Елена Александровна*

Тверь, 2025

# **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цели освоения дисциплины (модуля):**

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1 формирование теоретических знаний

1.2 о роли физической культуры, а так же 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-ценостного 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:**

Адаптивная физическая культура

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

Адаптивная физическая культура

# **3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Общая трудоемкость</b>	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
<b>в том числе:</b>	
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 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:

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов				
1.1	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	Лек	1	4	
1.2	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	Пр	1	4	
	Раздел 2. Раздел 2. Биологические основы физической культуры				
2.1	Биологические основы физической культуры	Пр	1	4	
2.2	Биологические основы физической культуры	Лек	1	4	
	Раздел 3. Раздел 3. Основы здорового образа жизни				
3.1	Основы здорового образа жизни	Лек	1	4	
3.2	Основы здорового образа жизни	Пр	1	4	
	Раздел 4. Раздел 4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья				
4.1	Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья	Лек	1	5	
4.2	Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья	Пр	1	5	
	Раздел 5. Контроль				
5.1		Зачёт	3	0	
	Раздел 6. Раздел 5. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России				
6.1	Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России	Лек	3	4	
6.2	Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России	Пр	3	4	
	Раздел 7. Раздел 6. Физическая подготовка студентов в образовательном процессе				
7.1	Физическая подготовка студентов в образовательном процессе.	Лек	3	4	

7.2	Физическая подготовка студентов в образовательном процессе.	Пр	3	4	
	Раздел 8. Раздел 7. Определение понятия «спорт», характеристика основных видов спорта. Массовый и нетрадиционные виды спорта				
8.1	Определение понятия «спорт», характеристика основных видов спорта. Массовый и нетрадиционные виды спорта	Лек	3	4	
8.2	Определение понятия «спорт», характеристика основных видов спорта. Массовый и нетрадиционные виды спорта	Пр	3	4	
	Раздел 9. Раздел 8. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия				
9.1	Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия	Лек	3	5	
9.2	Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия	Пр	3	5	
	Раздел 10. Контроль				
10.1		Зачёт	3	2	

### **Образовательные технологии**

Здоровье сбережение  
 Проектная технология  
 Лекция (традиционная, лекция-визуализация)  
 Технология поддержки  
 Технология тестирования

### **Список образовательных технологий**

1	Информационные (цифровые) технологии
2	Технологии развития критического мышления
3	Активное слушание
4	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
5	Проектная технология

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

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

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации смотрите в приложении 2

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

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации смотрите в приложении

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

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации смотрите в приложении

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

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная**

<b>Шифр</b>	<b>Литература</b>
Л.1.1	Стриханов, Савинков, Физическая культура и спорт в вузах, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-10524-7, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/540376">https://urait.ru/bcode/540376</a>
Л.1.2	Стриханов, Савинков, Физическая культура и спорт в вузах, Москва: Юрайт, 2021, ISBN: 978-5-534-10524-7, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/473770">https://urait.ru/bcode/473770</a>

#### **Дополнительная**

<b>Шифр</b>	<b>Литература</b>
Л.2.1	Булгакова, Морозов, Попов, Морозова, Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание, Москва: Юрайт, 2021, ISBN: 978-5-534-08390-3, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/474359">https://urait.ru/bcode/474359</a>

### **Перечень программного обеспечения**

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	Mozilla Firefox
5	Deductor Academic
6	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1	ЭБС «ZNANIUM.COM»
2	ЭБС «ЮРАЙТ»
3	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
4	ЭБС «Лань»
5	ЭБС BOOK.ru
6	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
7	ЭБС ТвГУ
8	Репозитарий ТвГУ

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Аудит-я</b>	<b>Оборудование</b>
----------------	---------------------

5-212	мультимедийный комплекс, переносной ноутбук, учебная мебель, компьютеры
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное,
3-321	комплект учебной мебели, стол н/т складной, гриф, скамья для пресса, скамьи регулируемые, стеллаж для хранения гимнастических палок, стойка для

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины смотрите в приложении