

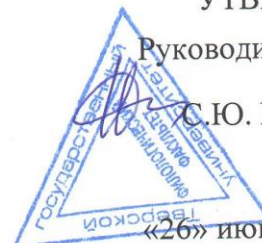
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Павлова Людмила Станиславовна
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 01.12.2025 16:36:19
Уникальный программный ключ:
d1b168d67b4d7601373f8158b54869a0a60b0a21

**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-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:

Адаптивная физическая культура

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

Адаптивная физическая культура

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 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

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

Дополнительная

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

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 «ЮРАИТ»
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	Репозиторий ТвГУ

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
---------	--------------

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