

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 08.07.2024 15:24:16  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



Утверждаю:

Руководитель ООП

«31» июля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## **Физическая культура и спорт**

49.03.01. физическая культура  
Направление подготовки

Профиль подготовки  
Физкультурное образование

Для студентов 1, 2 курса очной и заочной формы обучения

Составитель: ст. преподаватель Вирский П.Е.

Тверь, 2022

## I. Аннотация

### 1. Цель и задачи дисциплины - Физическая культура и спорт

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.

**Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:**

- 1) изучение здоровьесберегающих технологий;
- 2) поддержание здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
- 3) изучение норм здорового образа жизни.

### 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана. В ООП физическая культура данный курс направлен в поддержку спортивных дисциплин направления, позволяет полнее раскрыть специфику видов спорта.

**4. Объем дисциплины:** 2 зачетных единиц, 72 академических часа, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 32 часа, практические занятия 32 часа;

**контроль:** 8 часов.

Для заочной формы обучения.

**контактная аудиторная работа:** лекции 6 часа, практические занятия 4 часа;

**самостоятельная работа:** 58 часов, контроль 4 часа

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Планирует свое рабочее и свободное время для	1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности 2. Планирует свое рабочее и свободное

<p>оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p>время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
---	---

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения**  
1 и 3 семестр, зачет в 3-м семестре

**6. Язык преподавания русский.**

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

№ п.п	Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Контроль
			Лекции	Практические занятия	
1	Физкультурно-спортивное образование в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2		
2	Система физической культуры и спорта.	2	2		
3	Формы физической культуры и спорта.	2	2		
4	Средства и методы физической культуры	4	4		
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	4		
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	2		
7	Физическая культура и спорт в системе научной организации	4	4		

	труда				
8	Формы и методы организации физкультурно-спортивного досуга студентов.	4	4		
9	Физкультурно-оздоровительные системы.	4	4		
10	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	4		
11	Дартс	6		6	
12	Настольный теннис	6		6	
13	Бадминтон	8		8	
14	Подвижные игры	4		4	
15	Общефизическая подготовка	8		8	
16	Итоговое тестирование	8			2+6
	Итого	72	32	32	8

**Для заочной формы обучения**

№ пп	Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа, в том числе контроль (час.)
			Лекции и	Практические занятия	
1	Физкультурно-спортивное образование в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2		
2	Физическая культура и спорт в системе научной организации труда	2	2		
3	Общефизическая подготовка	2		2	
4	Формы физической культуры и спорта.	12	2		10

5	Средства и методы физической культуры	10			10
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10			10
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	10			10
8	Формы и методы организации физкультурно-спортивного досуга студентов.	10			10
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	14		2	12
	Итого	72	6	4	58+4

### **Содержание дисциплины (модуля)**

#### **Тема 1. Физкультурно-спортивное образование в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Физическая культура и спорт в формировании гуманных ценностей.

#### **Тема 2. Система физического воспитания.**

Общие понятия о системе физической культуры и спорта. Основы системы, цели и задачи физического воспитания. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### **Тема 3. Формы физической культуры и спорта.**

Основные формы физкультурного обучения и воспитания. Формы организации занятий со студентами. Структура и методика проведения учебных занятий по физической культуре и спорту.

#### **Тема 4. Средства и методы физической культуры**

Общие понятия о средствах физического воспитания. Методы обучения и совершенствования физических качеств.

#### **Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Характер содержания занятий с различным контингентом занимающихся. Самоконтроль и профилактика травматизма при проведении самостоятельных занятий.

#### **Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. ППФП ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП.

#### **Тема 7. Физическая культура и спорт в системе научной организации труда.**

Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в системе научной организации труда. Производственная физическая культура и ее роль в оздоровлении и повышении работоспособности. Организация физкультурно-спортивной деятельности на предприятиях. Занятия профессионально-прикладными и профильными видами спорта. Выбор.

#### **Тема 8. Формы и методы организации физкультурно-спортивного досуга студентов.**

Организованные и самодеятельные формы физкультурно-спортивных занятий в свободное время. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в вузах. Техника безопасности при проведении мероприятий физкультурно-спортивной направленности.

#### **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Значение диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Содержание и взаимосвязь врачебного, педагогического и самоконтроля. Использование различных методов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

#### **Тема 10. Физкультурно-оздоровительные системы.**

Общая характеристика физкультурно-оздоровительных систем. Основы построения оздоровительной тренировки. Выбор систем физкультурно-оздоровительных занятий с учетом возрастных и иных критериев, а также с учетом профессиональной деятельности.

#### **Тема 11 Дартс.**

Основы игры. Правила. Виды упражнений и игр. Контрольные упражнения «Сектор 20» и «Большой раунд».

#### **Тема 12. Настольный теннис**

Основы игры. Правила. Выполнение основных элементов игры.

#### **Тема 13. Бадминтон.**

Основы игры. Правила. Выполнение основных элементов игры.

**Тема 14. Подвижные игры.**

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**Тема 15. Общефизическая подготовка.**

Круговая тренировка с использованием упражнений кроссфита.

**III. Образовательные технологии**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Физкультурно-спортивное образование в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекция	Круглый стол, лекция-визуализация
Система физической культуры и спорта	Лекция	Лекция
Формы физической культуры	Лекция	Круглый стол, лекция-визуализация
Средства и методы физической культуры	Лекция	Круглый стол, лекция-визуализация
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лекция	Панельная дискуссия, круглый стол.
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Лекция	Круглый стол, лекция-визуализация
Физическая культура и спорт в системе научной организации труда.	Лекция	Лекция.
Формы и методы организации физкультурно-спортивного досуга студентов.	Лекция	Панельная дискуссия, круглый стол, лекция-визуализация.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Лекция	Круглый стол, лекция-визуализация, проектные технологии.
Физкультурно-оздоровительные системы	Лекция	«Дебаты», имитационные игры: деловые игры, ролевые игры.
Дартс.	Практическая работа.	Практические занятия, просмотр учебных фильмов
Настольный теннис	Практическая работа	Практические занятия, просмотр учебных фильмов
Бадминтон	Практическая работа	Практические занятия, просмотр учебных фильмов.
Подвижные игры	Практическая работа	Практические занятия
Общефизическая подготовка	Практическая работа	Практические занятия, просмотр учебных фильмов.
Итоговое тестирование	Практическая работа	Практические занятия

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

**Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций.**

<b>Планируемый образовательный результат (компетенция)</b>	<b>Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)</b>	<b>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</b>
--	---	---



<p>Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p><b>Выбрать правильный вариант ответа.</b></p> <p><b>1. Физическая культура - это:</b></p> <p>А). часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;</p> <p>Б). восстановление здоровья средствами физической реабилитации;</p> <p>В). педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.</p> <p><b>2. Основным средством физического воспитания являются:</b></p> <p>А). физические упражнения;</p> <p>Б). оздоровительные силы природы;</p> <p>В) технические средства и тренажеры.</p> <p><b>3. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?</b></p> <p>А) принцип доступности и индивидуализации;</p> <p>Б) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;</p> <p>В) принцип последовательности.</p> <p><b>4. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:</b></p> <p>А) состояние окружающей среды;</p> <p>Б) генетика человека;</p>	<p>Каждый правильный вариант ответа-0.5 балла.</p>
---	---	--

<p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>В) образ жизни.</p> <p><b>5. К основному признаку здоровья относится:</b></p> <p>А) максимальный уровень развития физических качеств;</p> <p>Б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;</p> <p>В) совершенное телосложение.</p> <p><b>6. Термин <i>рекреация</i> означает:</b></p> <p>А) постепенное приспособление организма к нагрузкам;</p> <p>Б) состояние расслабленности, возникающее после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;</p> <p>В) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий, соревнований.</p> <p><b>7. Основными видами физической рекреации являются:</b></p> <p>А) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;</p> <p>Б) аэробика, шейпинг.</p> <p>В) атлетическая гимнастика, основная гимнастика, стретчинг, калланетика.</p> <p><b>8.Эффективность упражнений оздоровительной направленности определяется:</b></p> <p>А) периодичностью и длительностью занятий;</p> <p>Б) интенсивностью и характером используемых средств;</p> <p>В) режимом работы и отдыха.</p> <p><b>9.Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендован недельный режим двигательной активности в объеме:</b></p> <p>А) 6-8 часов;</p>	<p>Юноши 300очков и более-12баллов; 280очков-9баллов; 260 очков-8 баллов; 240очков-7баллов. Девушки 260очков и более-12баллов; 240очков-9баллов; 220очков-8баллов; 200очков-7баллов.</p>
---	---	--

	<p>Б) 10-14 часов; В) 21-28 часов.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений.</p> <p>Дартс: упр. СЕКТОР 20 (10 подходов по 3 дротика)</p>	
--	--	--

**Задания для работы на практических занятиях и самостоятельной работы студентов.**

1. Провести занятие с использованием метода круговой тренировки с применением упражнений кроссфита.

2. Провести общую и специальную разминку с учетом задач и содержания основной части занятия.

3. В ходе практического занятия провести самоанализ функционального состояния, используя объективным и субъективным показателям самоконтроля. **Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий. Примеры заданий для самостоятельной работы:

1. Провести анализ динамики оперативной работоспособности одного учебного день и учебной недели студентов факультета (по субъективным показателям). Составить профиограммы.

2. Определить формы физического воспитания для рационального использования в качестве средств восстановления и повышения работоспособности студентов.

3. Составить схему применения форм физического воспитания с учетом условий, характера труда и иных факторов в дневном и недельном цикле студентов.

#### **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **а) Основная литература**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.htm>

2. Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496319>

##### **б) Дополнительная литература**

1. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитонова. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

2. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html>  
5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL:

3. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>

4. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>

#### ***Перечень программного обеспечения:***

Список ПО:

1. Google Chrome
2. Яндекс Браузер
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

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

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com);
2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru);
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com;6>
- 6.. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)  
[https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/tverstate/home.action>

**VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Аттестация проводится в форме зачета в 3 семестре. Проверяются теоретические знания, практические умения и навыки в выборе здоровые берегающих технологий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке. Также оцениваются умения применять разнообразные формы, средства и методы физического воспитания для организации физкультурно-спортивного досуга с учетом особенностей профессиональной деятельности занимающихся. В 3 семестре предусмотрено 2 промежуточных этапа оценки знаний студентов (2 модуля). Максимальная оценка за каждый модуль составляет 50 баллов и выставляется по результатам выполнения контрольных заданий, самостоятельной работы и сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. В каждом модуле выполнение самостоятельной работы и контрольных заданий оценивается максимально в 25 баллов, а остальные баллы студенты получают по результатам сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. Итоговая оценка по дисциплине определяется суммой баллов за два модуля.

**Практические задания для самостоятельной проверки знаний.**  
Контрольные вопросы и задания для самостоятельной проверки знаний:

**Тема:** Физкультурно-спортивное образование в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Определение «физическая культура», компоненты физической культуры.

2. Определение «физическое воспитание», виды физического воспитания.

3. Функции физической культуры и спорта.

4. Уровни физической культуры личности, их особенности.

5. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура» в вузе.

**Тема:** Система физической культуры и спорта.

1. Цели и задачи физического воспитания в Российской Федерации.

2. Характеристика общих социально-педагогических принципов системы физического воспитания.

3. Основы системы физического воспитания Российской Федерации.

Понятие *система*.

4. Программно-нормативные основы системы: содержание, документы.

5. Государственные и общественно-самодеятельные формы организации, руководства и управления в системе физического воспитания и спорта.

**Тема:** Формы физической культуры и спорта.

1. Характеристика основных форм физического воспитания.

2. Методические особенности применения разнообразных форм физического воспитания.

3. Применение малых форм физического воспитания в режиме учебного дня студентов.

4. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

**Тема:** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Формирование мотивов занятий физическими упражнениями.

2. Самостоятельные занятия как форма личной организации физического воспитания.

3. Методика проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики.

4. Методика составления комплексов вводной гимнастики в режиме дня.

5. Методика составления комплексов физкультурной паузы в течение рабочего или учебного дня.

6. Методика составления комплексов физкультминуток и микропауз активного отдыха.

7. Объективные и субъективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма при самостоятельных занятиях физкультурой и спортом.

8. Личная гигиена, рациональное питание и закаливание занимающихся при самостоятельных занятиях.

**Тема:** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

1. Основные задачи ППФП.
2. Роль занятий физическими упражнениями в процессе профессионального обучения. Определяющие факторы ППФП.
3. Средства ППФП. Методика подбора средств ППФП.
4. Основные формы реализации ППФП. Содержание ППФП в зависимости от профиля получаемой специальности.
5. Организация и средства ППФП на учебных занятиях по физическому воспитанию в вузе.
6. Прикладные виды спорта.

**Тема:** Физическая культура и спорт в системе научной организации труда.

1. Социально-экономическое значение внедрения физической культуры в систему НОТ.
2. Специфические задачи физической культуры в системе НОТ на этапе обучения профессии, в процессе труда и после рабочего восстановления.
3. Средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.
4. Прикладные физические упражнения и прикладные виды спорта для работников умственного труда.
5. Основные виды производственной физической культуры в режиме рабочего времени.
6. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей (формы проведения занятий).
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травм.

**Тема:** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Виды контроля, его цели и задачи.
2. Самоконтроль, его цели и задачи. Субъективные и субъективные показатели самоконтроля.
3. Методы оценки физического развития.
4. Функциональная проба, ее назначение.
5. Контроль за физической подготовленностью.
6. Признаки различных степеней утомления. Изменения в организме под влиянием неадекватной физической нагрузки.

#### **Требования к рейтинг – контролю**

Максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке выставляется отметка «зачтено».

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, технические средства обучения - ПК, оборудование для демонстрации презентаций;

- помещения для самостоятельной работы (оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета);

- гимнастический зал, зал спортивных игр, тренажерный зал, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем.

### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	литература	Обновлен список основной литературы	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.
2.			