МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тверской государственный технический университет»
(ТвГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ Э.Ю. Майкова
«_____» _____20____г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)»

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки бакалавров – 09.03.04 Программная инженерия
Направленность (профиль) – Разработка систем искусственного интеллекта
Типы задач профессиональной деятельности: производственно-технологический

Направление подготовки бакалавров – 12.03.01 Приборостроение
Направленность (профиль) – Информационно-измерительная техника и технологии
Типы задач профессиональной деятельности: производственно-технологический, проектно-конструкторский

Направление подготовки бакалавров – 43.03.01. Сервис
Направленность (профиль) – Социально-культурный сервис
Типы задач профессиональной деятельности: сервисный

Направление подготовки специалистов – 04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия
Направленность (профиль) – Фармацевтическая химия
Типы задач профессиональной деятельности: научно-исследовательский

Факультет управления и социальных коммуникаций
Кафедра «Физической культуры и спорта»

Тверь 2024

Рабочая программа дисциплины соответствует ОХОП подготовке бакалавров в части требований к результатам обучения по дисциплине и учебному плану.

Разработчик программы зав. кафедры ФКС Е.А. Михайлова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС
«18» сентября 2024г. протокол № 3

Заведующий кафедрой ФКС Е.А. Михайлова

Согласовано
Начальник учебно-методического отдела УМУ Е.Э. Наумова

Начальник отдела комплектования зональной научной библиотеки О.Ф. Жмыхова

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно—ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях 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, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессиональной прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- совершенствование спортивного мастерства.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в блок Б.1. Обязательная часть.

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у студентов универсальной компетенции, установленной Федеральным государственным образовательным стандартом.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей для выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 ОП ВО.

Социогуманитарная направленность физической культуры в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляется в целенаправленном и педагогическом процессе опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция, закрепленная за дисциплиной в ОХОП:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы компетенции, закрепленных за дисциплиной в ОХОП:

ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.

ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

Показатели оценивания индикаторов достижения компетенции

Знать:

З1. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

З2. Роль физической культуры в развитии и формировании человека.

З3. Методы физического воспитания и укрепления здоровья.

З4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

У1. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе.

У2. Достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения социально профессиональной деятельности.

У3. Выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке.

У4. Использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

У5. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

У6. Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.

У7. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.

У8. Контролировать величину физических нагрузок и соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.

3.2. Технологии, обеспечивающие формирование компетенции

Проведение лекционных занятий, написание и защита реферата.

4. Трудоёмкость дисциплины и виды учебной работы

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1 а. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	**Зачетных единиц**	**Академических часов**
Общая трудоемкость дисциплины	2	72
Аудиторные занятия (всего)		не предусмотрен
В том числе:		
Лекции		30
Практические занятия (ПЗ)		не предусмотрены
Лабораторные работы (ЛР)		не предусмотрены
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		42
В том числе:		
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Курсовая работа		не предусмотрена
Реферат		18
Другие виды самостоятельной работы: - подготовка к текущему контролю успеваемости		20
Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация (зачет)		4
Практическая подготовка при реализации дисциплины (всего)		0

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1 б. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	**Зачетных единиц**	**Академических часов**
Общая трудоемкость дисциплины	2	72
Аудиторные занятия (всего)		не предусмотрен
В том числе:		
Лекции		6
Практические занятия (ПЗ)		не предусмотрены
Лабораторные работы (ЛР)		не предусмотрены

Самостоятельная работа обучающихся (всего)		66
В том числе:		
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Курсовая работа		не предусмотрена
Реферат		18
Другие виды самостоятельной работы: - подготовка к текущему контролю успеваемости		46
Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация (зачет)		2
Практическая подготовка при реализации дисциплины (всего)		0

ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1 в. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Зачетных единиц	Академических часов
Общая трудоемкость дисциплины	2	72
Аудиторные занятия (всего)		не предусмотрен
В том числе:		
Лекции		14
Практические занятия (ПЗ)		не предусмотрены
Лабораторные работы (ЛР)		не предусмотрены
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		58
В том числе:		
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Курсовая работа		не предусмотрена
Реферат		18
Другие виды самостоятельной работы: - подготовка к текущему контролю успеваемости		38
Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация (зачет)		2
Практическая подготовка при реализации дисциплины (всего)		0

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2 а. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы

№	Наименование модуля	Труд-ть часы	Лекции	Практич. занятия	Лаб. практикум	Сам. работа

1	Основы здорового образа жизни студента	4	2	-	-	2
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2	-	-	2
3	Физическая подготовка. Её виды. Характеристика каждого вида подготовки	4	2	-	-	2
4	Разминка. Виды разминки. Цели и задачи разминки	6	4	-	-	2
5	Развитие силы. Характеристика средств и методов воспитания силы	4	2	-	-	2
6	Легкая атлетика. Подготовка студентов к сдаче контрольных тестов по легкой атлетике	8	2	-	-	6
7	Оздоровительный бег. Основы здорового образа жизни студента	8	2	-	-	6
8	Валеология – наука о здоровом образе жизни человека	10	4	-	-	6
9	Волейбол – один из разделов физической подготовки студентов	4	2	-	-	2
10	Психологическая подготовка волейболиста	4	2	-	-	2
11	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	8	2	-	-	6
12	Гигиенические требования и меры по технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту	4	2	-	-	2
13	Физическая подготовка студентов	4	2	-	-	2

	с ослабленным здоровьем					
Всего на дисциплину		**72**	30	-	-	42

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2 б. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы

№	Наименование модуля	Труд-ть часы	Лекции	Практич. занятия	Лаб. практикум	Сам. работа
1	Основы здорового образа жизни студента	4	-	-	-	4
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2	-	-	2
3	Физическая подготовка. Её виды. Характеристика каждого вида подготовки	4	-	-	-	4
4	Разминка. Виды разминки. Цели и задачи разминки	6	2	-	-	4
5	Развитие силы. Характеристика средств и методов воспитания силы	4	-	-	-	4
6	Легкая атлетика. Подготовка студентов к сдаче контрольных тестов по легкой атлетике	8	-	-	-	8
7	Оздоровительный бег. Основы здорового образа жизни студента	8	-	-	-	8
8	Валеология – наука о здоровом образе жизни человека	10	2	-	-	8
9	Волейбол – один из разделов физической подготовки студентов	4	-	-	-	4
10	Психологическая подготовка волейболиста	4	-	-	-	4
11	Физическая культура в общекультурной и	8	-	-	-	8

	профессиональной подготовке студента					
12	Гигиенические требования и меры по технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту	4	-	-	-	4
13	Физическая подготовка студентов с ослабленным здоровьем	4	-	-	-	4
Всего на дисциплину		**72**	6	-	-	66

ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2 в. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы

№	Наименование модуля	Труд-ть часы	Лекции	Практич. занятия	Лаб. практикум	Сам. работа
1	Основы здорового образа жизни студента	4	-	-	-	4
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2	-	-	2
3	Физическая подготовка. Её виды. Характеристика каждого вида подготовки	4	2	-	-	2
4	Разминка. Виды разминки. Цели и задачи разминки	6	2	-	-	4
5	Развитие силы. Характеристика средств и методов воспитания силы	4	2	-	-	2
6	Легкая атлетика. Подготовка студентов к сдаче контрольных тестов по легкой атлетике	8	-	-	-	8
7	Оздоровительный бег. Основы здорового образа жизни студента	8	-	-	-	8

8	Валеология – наука о здоровом образе жизни человека	10	2	-	-	8
9	Волейбол – один из разделов физической подготовки студентов	4	-	-	-	4
10	Психологическая подготовка волейболиста	4	-	-	-	4
11	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	8	-	-	-	8
12	Гигиенические требования и меры по технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту	4	2	-	-	2
13	Физическая подготовка студентов с ослабленным здоровьем	4	2	-	-	2
Всего на дисциплину		**72**	14	-	-	58

5.2. Содержание дисциплины

Модуль 1. «Основы здорового образа жизни студента».

Гигиенический режим студента. Понятие «здоровья», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. Режим труда и отдыха. Профилактика вредных привычек. Режим питания. Двигательная активность. Закаливание. Здоровье и окружающая среда.

Модуль 2. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Интенсивность нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Противопоказания к самостоятельным занятиям.

Модуль 3. «Физическая подготовка. Её виды. Характеристика каждого вида подготовки».

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая физическая подготовка. Техническая физическая подготовка. Морально-волевая физическая подготовка. Теоретическая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок.

Модуль 4. «Разминка. Виды разминки. Цели и задачи разминки».

Физиологические основы разминки. Общая и специальная разминка. Утомление. Интенсивность разминки. Значение разминки. Врабатывание. Порядок разминки. Заминка. Комплексы физических упражнений общей и специальной разминки.

Модуль 5. «Развитие силы. Характеристика средств и методов воспитания силы».

Мышечная система человека. Методы воспитания силы. Средства воспитания силы. Разминка перед занятиями силовыми упражнениями. Растяжка. Задачи силовой подготовки. Техника выполнения подтягивания на перекладине, отжиманий от пола, подъема ног в висе на перекладине. Абсолютная и относительная сила. Комплексы упражнений для развития силы различных частей тела человека.

Модуль 6. «Легкая атлетика. Подготовка к сдаче контрольных тестов по легкой атлетике».

Подготовка студентов к сдаче контрольных нормативов по легкой атлетике. Легкая атлетика – основная (базовая) учебная дисциплина, освоение курса которой предусматривает получение необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков. Техника основных (базовых) легкоатлетических упражнений. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Профилактика травматизма. Правила соревнований.

Общая и специальная разминка легкоатлета. Планы-конспекты занятий по легкой атлетике.

Модуль 7. «Оздоровительный бег. Основы здорового образа жизни студента».

Принципы занятий оздоровительным бегом. Преимущества оздоровительного бега. Мотивы для занятий оздоровительным бегом. Физические процессы, происходящие в организме во время бега. Техника оздоровительного бега. Бег и избыточная масса тела. Бег и укрепление иммунитета. Бег и питьевая вода. Бег, экипировка и закаливание. Утомление.

Модуль 8. «Валеология – наука о здоровом образе жизни человека».

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее ограничение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Модуль 9. «Волейбол – один из разделов физической подготовки студентов».

Сооружения и оборудование. Спортивная форма для игры в волейбол. Начало игры. Игровые моменты. Командная тактика. Технические приемы. Игровой цикл. Судейство и санкции. Набор очков, выигрыш партии и матча. Поведение участников матча. Пляжный волейбол.

Модуль 10. «Психологическая подготовка волейболиста».

Основы обучения волейболиста. Основы психомоторных (ментальных и двигательных) навыков: готовности к действию; определению правильного времени и места действия; контроля мяча, связи отдельных действий воедино и их завершения. Готовность к действию. Определение правильного времени и места действия. Контроль мяча.

Модуль 11. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента».

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценность физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.

Модуль 12. «Гигиенические требования и меры по технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту».

Личная гигиена. Закаливание. Гигиена жилища. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Гигиенические требования к одежде и обуви. Профилактика травматизма.

Модуль 13. «Физическая подготовка студентов с ослабленным здоровьем».

Цели и задачи медицинского осмотра в ВУЗе. Проведение медицинского осмотра в ВУЗах. Специальная медицинская группа и группа ЛФК. Программа занятий для специальных медицинских групп и групп ЛФК. Особенность занятий

физкультурой со студентами специальной медицинской группы. Комплексы упражнений для студентов с ослабленным здоровьем по заболеваниям.

5.3. Лабораторные работы

Учебным планом лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

5.4. Практические занятия

Учебным планом практические занятия по дисциплине не предусмотрены.

6. Самостоятельная работа обучающихся и текущий контроль их успеваемости

6.1. Цели самостоятельной работы

Формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

6.2. Организация и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в написании и защите реферата, контрольных работ, к текущему контролю успеваемости, зачету.

После вводных лекционных занятий, на которых обозначается содержание дисциплины, ее проблематика и практическая значимость, студентам выдается задание на реферат.

Темы рефератов предлагаются преподавателем или выбираются студентами самостоятельно. Студенты готовят реферат и делают по нему доклад перед всем потоком на лекционных занятиях. Обсуждение проходит в диалоговом режиме между студентами и преподавателем. Требования к содержанию и структуре реферата: Объем 7-12 страниц машинописного текста формата А4, содержащего: введение, основную часть, заключение, перечень используемой литературы. Шрифт Times New Roman 14. Межстрочный интервал 1,5. Отступы сверху, снизу, справа и слева – 2. Абзацный отступ 1,5. Выравнивание текста по ширине. Выравнивание формул по центру. Список используемой литературы не менее 3 источников.

Таблица 3. Темы рефератов

№ п/п	Модули	Возможная тематика самостоятельной реферативной работы

1.	**Модуль 1**	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Атлетическая гимнастика. Коррекция массы тела.
2.	**Модуль 2**	Формы и содержание самостоятельных занятий физически упражнениями. Утренняя гигиеническая гимнастика и её физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
3.	**Модуль3**	Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности). Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
4.	**Модуль 4**	Понятие разминки и ее виды. Значение разминки. Цель и задачи разминки в избранном виде спорта. Комплексы общеразвивающих упражнений.
5.	**Модуль 5**	Сила и методика её развития. Быстрота и методика её развития. Выносливость и методика её развития.
6.	**Модуль 6**	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
7.	**Модуль 7**	Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных промежуточных тестов.
8.	**Модуль 8**	Организм человека как единица саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).

		Функциональная активность человека и взаимосвязь физической умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
9.	**Модуль 9**	Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений). Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
10.	**Модуль 10**	Ловкость и методика её развития. Гибкость и методика её развития. Особенности индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
11.	**Модуль 11**	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физические основы занятий физическими упражнениями.
12.	**Модуль 12**	Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.). Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы). Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13.	**Модуль 13**	Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки. Цель и задачи лечебной физкультуры. Комплексы лечебной физкультуры для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Лечебная физкультура по своему заболеванию.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература по дисциплине

1. Письменский, И.А. Физическая культура : учебник для вузов : в составе учебно-методического комплекса / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование) (УМК-У). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-14056-9. - URL: https://urait.ru/bcode/560410 . - (ID=144312-0)

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: ttps://urait.ru/bcode/564215 . - (ID=144363-0)
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов : в составе учебно-методического комплекса / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование) (УМК-У). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-18617-8. - URL: https://urait.ru/bcode/564728 . - (ID=144310-0)

7.2. Дополнительная литература по дисциплине

1. Анисимов, М.П. Физическая культура в современной России : учебное пособие для вузов / М.П. Анисимов; Санкт-Петербургский государственный аграрный университет. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2020. - 86 с. - ЭБС Университетская библиотека онлайн. - Текст : электронный. - Дата обращения: 10.03.2025. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175 . - (ID=144297-0)
2. Воробьев, А.В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Воробьев, Т.В. Михеева. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. - ЦОР IPR SMART. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - URL: https://www.iprbookshop.ru/64960.html . - (ID=144471-0)
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - ЭБС Университетская библиотека онлайн. - Текст : электронный. - Дата обращения: 10.03.2025. - Режим доступа: по подписке. - ISBN 978-5-906839-42-8. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238. - (ID=109184-0)
4. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие для вузов / И.А. Кузнецов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 179 с. : ил., табл. - ЭБС Университетская библиотека онлайн. - Текст : электронный. - Дата обращения: 10.03.2025. - Режим доступа: по подписке. - ISBN 978-5-4475-2783-9. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 . - (ID=144291-0)
5. Кравчук, В. И. Физическая культура студента: справочник для студентов гуманитарных специальностей / В. И. Кравчук. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006. — 44 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/56528.html . - (ID=144476-0).
6. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565149 - (ID=144418-0).
7. Муллер, А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Москва : Юрайт, 2025. - 424 с. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 03.03.2025. - ISBN 978-5-534-02483-8. - URL: https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-559943 . - (ID=109185-0)
8. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-17033-7. - URL: https://urait.ru/bcode/563115 . - (ID=144424-0)
9. Иванков, Ч.Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-11125-5. - URL: https://urait.ru/bcode/565149. - (ID=134268-0)
10. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496333 . - (ID=135672-0).
11. Пельменев, В.К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-11804-9. - URL: https://urait.ru/bcode/564727 . - (ID=135164-0)
12. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560624. - (ID=144415-0).
13. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567617/ - (ID=141448-0).
14. Сусикова, Т. С. Менеджмент физической культуры: электронное учебное пособие / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина ; составители Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. — Омск: Сибирский государственный университет физической

культуры и спорта, 2019. — 140 c. — ISBN 978-5-91930-109-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95627.html . - (ID=144474-0).
15. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов. — Воронеж: ВГУИТ, 2017. — 99 с. — ISBN 978-5-00032-242-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/106809 . - (ID=144504-0).
16. Физическая культура и спорт: учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва: МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179192 . - (ID=144508-0).
17. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047 (дата обращения: 19.03.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.- (ID=184892-1).
18. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567455. - (ID=136301-0).
19. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18078-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/580431. - (ID=135724-0).
20. Цуцаева, М. В. Валеологические аспекты преподавания физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие: [16+] / М. В. Цуцаева, Т. Н. Власова, Л. И. Зуб; Волгоградский государственный аграрный университет. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2020. – 120 с.: ил., табл. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4479-0260-5. – Текст : электронный.– URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611232 . - (ID=144293-1).
21. Физическая культура: методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2018. — 48 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/105240 . - (ID=144494-0).
22. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск: СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/164631 . - (ID=144492-0).
23. Власова, Т. Н. Терминология физических упражнений. Правила составления комплексов: учебно-методическое пособие: [16+] / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова,

А. А. Бондарь; Волгоградский государственный аграрный университет. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2019. – 74 с.: табл. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4479-0216-2. – Текст: электронный. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611260 . - (ID=144300-1).
24. Дедловская, М. В. Физическая культура: учебно-методическое пособие / М. В. Дедловская, И.И. Файзрахманов, Т.Ф. Мифтахов. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2017. — 76 с. — ISBN 978-5-9909402-8-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154978 . - (ID=144495-0).
25. Пожидаев, В. П. Физическая культура: методические рекомендации / В. П. Пожидаев. — Тверь: Тверская ГСХА, 2019. — 26 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/134200 . - (ID=144493-0).
26. Рабочая тетрадь по физической культуре: [16+] / Т. Н. Власова, В. А. Кудинова, Е. А. Ряховская, Т. Н. Козлова; Волгоградский государственный аграрный университет. – Изд. 5-е, перераб. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2020. – 63 с.: ил., табл. – Библиогр. в кн. – Текст: электронный. – URL:https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611259 . - (ID=144299-1).

7.3. Методические материалы

1. Вопросы терморегуляции и закаливание организма средствами физической культуры: метод. рекомендации / сост.: В.М. Кудристенко, В.А. Титов; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2008. - 8 с. - Текс: непосредственный. - 4 р. 50 к. - (ID=72990-95).
2. Вопросы терморегуляции и закаливание организма средствами физической культуры: метод. рекомендации / сост.: В.М. Кудристенко, В.А. Титов; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2008. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/71974 . - (ID=71974-1).
3. Контроль за состоянием организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом: метод. указания для преподавателей кафедры студентов всех спец. / Тверской гос. техн. ун-т, каф. ФКС; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2011. - 24 с. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - CD. - Сервер. - Текст: непосредственный. - Текст: электронный. - [б. ц.]. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/87223 . - (ID=87223-3).
4. Медицинская реабилитация при плоскостопии: методические указания для студентов всех специальностей, сотрудников и преподавателей / Тверской государственный технический университет, Каф. ФКС; составители: Л.И. Бойцова, Е.А. Михайлова. - Тверь: ТвГТУ, 2021. - 24 с. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/139319 . - (ID=139319-1).
5. Методические принципы физического воспитания: метод. указания для студентов 1-2 курсов всех факультетов / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС;

сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2016. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/112895 . - (ID=112895-1).
6. Разминка на занятиях по физической культуре: методические указания для студентов всех специальностей, сотрудников и преподавателей / Тверской государственный технический университет, Каф. ФКС; составитель Е.А. Михайлова. - Тверь: ТвГТУ, 2021. - 28 с. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/139321 . - (ID=139321-1).
7. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности: метод. указания для студентов 1-2 курсов всех факультетов / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2016. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/112894 . - (ID=112894-1).
8. Словарь основных понятий по физической культуре и спорту: для студентов всех спец. / сост. В.А. Титов [и др.] ; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2006. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/61201 . - (ID=61201-1).
9. Учебно-методический комплекс дисциплины "Физическая культура и спорт" для всех направлений подготовки : ФГОС 3++ / Кафедра "Физическая культура и спорт" ; составитель Е.А. Михайлова. - Тверь : ТвГТУ, 2024. - (УМК). - сайт ТвГТУ. - Текст : электронный. - 0-00. - URL: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/119457 . - (ID=119457-1)

7.4. Программное и коммуникативное обеспечение

Программное обеспечение не используется.

7.5. Специальные базы данных, справочные системы, электронно-библиотечные системы, профессиональные порталы в интернет

1. Ресурсы: https://lib.tstu.tver.ru/header/obr-res
2. ЭК ТвГТУ: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/Web
3. ЭБС "Лань": https://e.lanbook.com/
4. ЭБС "Университетская библиотека онлайн": https://www.biblioclub.ru/
5. ЭБС «IPRBooks»: https://www.iprbookshop.ru/
6. Электронная образовательная платформа "Юрайт" (ЭБС «Юрайт»): https://urait.ru/
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY: https://elibrary.ru/
8. Информационная система "ТЕХНОРМАТИВ". Конфигурация "МАКСИМУМ": сетевая версия (годовое обновление): [нормативно-технические, нормативно-правовые и руководящие документы (ГОСТы, РД, СНиПы и др.]. Диск 1, 2, 3, 4. - М.: Технорматив, 2014. - (Документация для профессионалов). - CD. - Текст: электронный. - 119600 р. – (105501-1).
9. База данных учебно-методических комплексов: https://lib.tstu.tver.ru/header/umk.html

10. Федеральный портал «Российское образование». - Режим доступа: http://www.edu.ru/

УМК размещен:https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/119457

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

При изучении дисциплины для проведения лекционного курса представляются посадочные места по количеству обучающихся в аудиториях.

9. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

9.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена

Учебным планом экзамен по дисциплине не предусмотрен.

9.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета

1. Шкала оценивания промежуточной аттестации – «зачтено», «не зачтено».
2. Вид промежуточной аттестации в форме зачета.

Вид промежуточной аттестации устанавливается преподавателем:

по результатам текущего контроля знаний обучающегося без дополнительных контрольных испытаний.

3. При промежуточной аттестации без выполнения дополнительного итогового контрольного испытания студенту в обязательном порядке описываются критерии проставления зачёта:

«зачтено» - выставляется обучающемуся при условии выполнения им всех контрольных мероприятий:

критерий итоговой оценки за «зачтено» - посещаемость лекционных занятий и наличие лекционного материала 80%, подготовка и защита одного реферата, «не зачтено» - посещаемость менее 80% лекционных занятий, отсутствие лекционного материала, реферата по предложенной теме.

9.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме курсовой работы или курсового проекта

Учебным планом курсовая работа и курсовой проект по дисциплине не предусмотрены.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Студенты перед началом изучения дисциплины ознакомлены с системами кредитных единиц и бально-рейтинговой оценки, которые должны быть опубликованы и размещены на сайте вуза или кафедры.

Студенты, изучающие дисциплину обеспечиваются электронными изданиями или доступом к ним, учебно-методическим комплексом по дисциплине, включая методические указания к выполнению практических работ и всех видов самостоятельной работы.

11. Внесение изменений и дополнений в рабочую программу дисциплины

Кафедра ежегодно обновляет содержание рабочих программ дисциплин, которые оформляются протоколами. Форма протокола утверждена Положением о структуре, содержании и оформлении рабочих программ дисциплин, по образовательным программам, соответствующих ФГОС ВО с учетом профессиональных стандартов