

**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»**

Для всех групп, для всех направлений  
(бакалавры, специалисты)

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

Разработчик программы зав. кафедрой ФКС

Е.А. Михайлова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. , протокол № \_\_\_\_.

Заведующий кафедрой ФКС

Е.А. Михайлова

Согласовано  
Начальник учебно-методического  
отдела УМУ

Д.А. Барчуков

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:**

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

32. Роль физической культуры в развитии и формировании человека.

33. Методы физического воспитания и укрепления здоровья.

34. 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. Трудоемкость 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
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		не предусмотрен
В том числе:		
Лекции		30
Практические занятия (ПЗ)		не предусмотрены
Лабораторные работы (ЛР)		не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>		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
<b>Практическая подготовка при реализации дисциплины (всего)</b>		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
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		не предусмотрен
В том числе:		

Лекции		6
Практические занятия (ПЗ)		не предусмотрены
Лабораторные работы (ЛР)		не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>		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
<b>Практическая подготовка при реализации дисциплины (всего)</b>		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
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		не предусмотрен
В том числе:		
Лекции		14
Практические занятия (ПЗ)		не предусмотрены
Лабораторные работы (ЛР)		не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>		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
<b>Практическая подготовка при реализации дисциплины (всего)</b>		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 с ослабленным здоровьем	4	2	-	-	2
Всего на дисциплину		<b>72</b>	<b>30</b>	-	-	<b>42</b>

### 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 профессиональной подготовке студента	8	-	-	-	8
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		<b>72</b>	<b>6</b>	-	-	<b>66</b>

### 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		<b>72</b>	<b>14</b>	-	-	<b>58</b>

## 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. Вербатывание. 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	<p>Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.</p> <p>Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Коррекция массы тела.</p>
2.	Модуль 2	<p>Формы и содержание самостоятельных занятий физически упражнениями.</p> <p>Утренняя гигиеническая гимнастика и её физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.</p>
3.	Модуль 3	<p>Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).</p> <p>Средства и методы физического воспитания.</p> <p>Основы обучения движениям. Этапы обучения.</p> <p>Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.</p> <p>Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки.</p> <p>Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.</p>

		Значение мышечной релаксации.
4.	Модуль 4	<p>Понятие разминки и ее виды.  Значение разминки.  Цель и задачи разминки в избранном виде спорта.  Комплексы общеразвивающих упражнений.</p>
5.	Модуль 5	<p>Сила и методика её развития.  Быстрота и методика её развития.  Выносливость и методика её развития.</p>
6.	Модуль 6	<p>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.</p>
7.	Модуль 7	<p>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.</p>
8.	Модуль 8	<p>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.</p>
9.	Модуль 9	<p>Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).  Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.</p>

		<p>Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.</p> <p>Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.</p>
10.	Модуль 10	<p>Ловкость и методика её развития.</p> <p>Гибкость и методика её развития.</p> <p>Особенности индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.</p> <p>Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.</p>
11.	Модуль 11	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Физические основы занятий физическими упражнениями.</p>
12.	Модуль 12	<p>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.).</p> <p>Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).</p> <p>Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
13.	Модуль 13	<p>Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки.</p> <p>Цель и задачи лечебной физкультуры.</p> <p>Комплексы лечебной физкультуры для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Лечебная физкультура по своему заболеванию.</p>

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература по дисциплине

1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст:



- электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>. - (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, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>. - (ID=144363-0)
  3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>. - (ID=144310-0)

## 7.2. Дополнительная литература по дисциплине

1. Власов, А. Е. Развитие массового спорта в современной России / А. Е. Власов, Ю. А. Зеленков, И. В. Солнцев. — Москва: Проспект, 2018. — 128 с.: схем., табл. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-392-21883-7. — Текст: электронный. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494432> . - (ID=144297-1).
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. — 91 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64960.html> (дата обращения: 10.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Козлова, О. А. Адаптивная физическая культура: учебное пособие: [16+] / О. А. Козлова, Е. Ю. Коротаева; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина (МГЮА). — Москва: Проспект, 2019. — 64 с.: табл. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-392-27169-6. — Текст: электронный. -URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570872> . - (ID=109184-1).
4. Козлова, О. А. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие: [16+] / О. А. Козлова; Московский государственный юридический университет им. О. Е. Кутафина (МГЮА). — Москва: Проспект, 2017. — 64 с.: табл. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-392-24207-8. — Текст: электронный. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472370> . - (ID=144291-1).
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, 2022. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494558>. - (ID=144418-0).
7. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>. - (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. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492453>. - (ID=144424-0).
9. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495692> - (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., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494125>. - (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, 2022. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489183>. - (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, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309> - (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 с. — 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: электронный учебник: в составе учебно-методического комплекса / под ред.: В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - (УМК-У). - CD. - Текст: электронный. - ISBN 978-5-238-02003-7: 230 p. - (ID=87741-1).
18. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477118>. - (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, 2022. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492462>. - (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).

### **7.3. Методические материалы**

1. 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).

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. - 8 с. - Текст: непосредственный. - 4 р. 50 к. - (ID=72990-95).
3. 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).
4. 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).
5. 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).
6. 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).
7. 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).
8. 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).
9. 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).
10. 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).
11. 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).
  12. 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).
  13. 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).
  14. 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).

#### **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 балльно-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