

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКС

А.Н. Вакурин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

Специальность: 45.05.01 Перевод и переводоведение

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры физкультурно-спортивных дисциплин «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией института «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИУК-7.2 Демонстрирует должный уровень физической подготовленности, планирует время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, основы ФК и здорового образа жизни (ЗОЖ), методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта в процессе учебной и профессиональной деятельности Уметь: применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья Владеть: понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта, умениями и навыками развития своих физических качеств, методами и средствами самоконтроля собственного физического и функционального состояния

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Теоретический раздел				

1.1	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Методика оценки показателей здоровья. Параметры физического развития, физической и функциональной подготовленности, их характеристика и определение. Самодиагностика состояния организма, ее виды, цель, задачи. Содержание врачебного контроля и его периодичность допуска к занятиям физической культурой и спортом. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Содержание педагогического контроля. Содержание самоконтроля. Этапы самоконтроля, дневник самоконтроля. Оценка тяжести нагрузки по объективным показателям. Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психологических качеств в физической культуре. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Тема 3. 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. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Тема 4. Индивидуальный выбор видов спорта. Определение понятия «спорт». Принципиальное отличие занятий спортом от других видов занятий физическими упражнениями. Единая спортивная классификация. Организация занятий спортом в высшем учебном заведении. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Основные цели и задачи ГТО. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Мотивация студентов при выборе индивидуального вида спорта или системы физических упражнений. Факторы влияющие на принятие решения о выборе вида спорта. Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Параметры физической подготовленности, их характеристика и определение. Параметры физического развития, их характеристика и определение. Параметры функциональной подготовленности, их характеристика и определение. Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Содержание самоконтроля. Этапы самоконтроля, дневник самоконтроля. /Лек/	1	10	–
1.2	/Ср/	1	0	–
Раздел 2. Практический раздел				
2.1	Гимнастика. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения с использованием предметов и без них. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения для развития силы, гибкости, координации /Пр/	1	10	–

2.2	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития физических качеств: быстроты, скорости, выносливости. Бег на месте и в движении. Прыжки с места и в длину. Бег на короткие и длинные дистанции. Спортивная ходьба. Бег в сочетании с прыжками. Кросс по пересеченной местности /Пр/	1	10	–
2.3	Подвижные игры. Развитие силы - «Тяни в круг». Развитие быстроты - «Вызов номеров». Развитие гибкости - «Мостик и кошка». Развитие ловкости - «Защита укрепления». Развитие выносливости - «Белые медведи», вариант - «Невод», вариант - «Ловля парами» /Пр/	1	10	–
2.4	Спортивные игры. Разучивание и совершенствование технических приемов в играх: баскетбол, волейбол, футбол. Освоение и совершенствование тактических приемов в спортивных играх. Совершенствование физических качеств занимающихся: выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств, координации. Игра в различных сочетаниях игроков. /Пр/	1	4	–
2.5	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 3.Современное состояние физической культуры и спорта. 4. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. 5. Физическая культура личности. 6. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего, профессионального образования и целостного развития личности. 7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 8.Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. /Ср/	1	28	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: 2 з.е., в академических часах: 72 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

зачеты 1

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				1			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	10	–	10	–	10	–	10	–
Практические занятия	34	–	34	–	34	–	34	–
Самостоятельная работа	28	–	28	–	28	–	28	–
Итого часов	72	–	72	–	72	–	72	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Ревякин Ю. Т., Попов Г. Н., Громова О. В., Зюбанова И. А., Вакурин А. Н., ред. Ревякин Ю. Т.	Физическая культура студента: учебное пособие для вузов	Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. – 231 с.
2	Заглевская А. И., Игнатова А. Д., Жукова Н. И., Чуйко Л. Н., Заглевский О. И.	Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах: учебное пособие для вузов	Томск: Изд-во ТГПУ, 2003. – 103 с.
3	Фридман М. Г.	Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха: книга для организаторов внеклассной работы	Москва: Просвещение, 1991. – 206, [1] с.
4	ред. Столбов В. В.	История физической культуры и спорта: учебник для институтов физической культуры	Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 358, [1] с.
5	Зациорский В. М.	Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания: монография	Москва: Советский спорт, 2009. – 199, [1] с.

6	Лаптев А. П.	Закаливайтесь на здоровье	Москва: Медицина, 1991. – 158, [2] с.
7	Родиченко В. С., Контанистов А. Т., Столбов В. В., Столяров В. И., Бочинин А., Быковский Ю., Голованов А., Гунеев С.	Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования	Москва: Спорт, 2019. – 213 с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004. Период доступа: бессрочно (https://elibrary.ru/)
2	Научная библиотека им. А.М. Волкова ТГПУ (https://libserv.tspu.edu.ru/)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.
---	---

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, для проведения занятий лекционного типа, практических занятий (семинарского типа), курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

6.2. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

ОСНАЩЕНИЕ:

Закрытый плавательный бассейн с 4-мя дорожками по 25 метров.

6.3. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

ОСНАЩЕНИЕ:

Кабинет для практикума по шахматам, укомплектованный учебной мебелью, комплектами шахмат с досками и шахматной демонстрационной доской.

6.4. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

ОСНАЩЕНИЕ:

Спортивное сооружение, имеющее несколько залов: универсальный игровой зал, гимнастический зал, зал аэробики, тренажерный зал - со спортивным инвентарем и с необходимой инфраструктурой, включающей в себя в т.ч. раздевалки, душевые, помещения для хранения спортивного инвентаря.

6.5. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

ОСНАЩЕНИЕ:

Универсальные спортивные игровые залы с раздевалками и спортивным инвентарем.

6.6. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную

информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.7. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Для укрепления здоровья студентов за время обучения в вузе необходима оптимальная, регулярная двигательная активность. Повысить эффективность аудиторных занятий по физической культуре используя самостоятельные занятия. Они могут проводиться в форме утренней гигиенической гимнастики, упражнений в режиме учебного дня и самостоятельных тренировочных занятий. По результатам многочисленных исследований тренирующий оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями достигается в том случае, если они проводятся не реже 2 – 3 раз в неделю, продолжительностью 60 минут, с интенсивностью не менее 60% от МПК.

Прежде, чем приступить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо правильно определить цель и поставить задачи, составить план занятий, пройти медицинское обследование и провести тесты, определяющие уровень физической подготовленности, изучить основы методики проведения занятий ритмической гимнастикой, понимать физиологические механизмы совершенствования отдельных систем организма под воздействием занятий. Вначале проводят антропометрические измерения, определяют тип телосложения, производится взвешивание, вес должен соответствовать типу телосложения, затем функциональные пробы состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Также тесты на силу мышц и гибкость суставов и позвоночника. В зависимости от поставленных задач составляется программа индивидуальных занятий, следуя принципам тренировки. Количество занятий в неделю для начинающих - не менее 3 раз, с интенсивностью 60% МПК. Для более подготовленных занимающихся интенсивность может составлять 70% и для очень хорошо подготовленных – 80-85%. Регулировать интенсивность занятий можно за счет увеличения амплитуды движений, скорости выполнения упражнений (соответствующий подбор музыкального сопровождения), изменения ударности движений.

Контроль за эффективностью занятий проводится на основе оперативного и поэтапного контроля, включая дневник самоконтроля.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Зюбанова Ирина Алексеевна, Старший преподаватель

Громова Ольга Васильевна, Старший преподаватель

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Физическая культура и спорт

Специальность: 45.05.01 Перевод и переводоведение

Форма обучения: очная