

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 25.10.2023 09:59:21
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:
Руководитель ООП
М.Л. Логунов



3 июля 2023 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
45.03.01 Филология

Направленность (профиль)
Отечественная филология

Для студентов 1–2 курса
очной формы обучения

Составитель:
кандидат биологических наук,
доцент Т.И. Гужова



Тверь, 2023

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Курс включает в себя лекции, формирующие представления о физической культуре и спорте, направлен на формирования теоретических знаний.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в блок 1, в обязательную часть дисциплин. При изучении данной дисциплины наполняется содержанием и осваивается технология создания коммуникативных актов, направленных на профессиональную деятельность, создание проектов, подготовка документации. Курс «Физическая культура и спорт» способствует повышению профессиональной культуры студентов.

Дисциплина нацелена прежде всего на повышение уровня практического владения профессиональной терминологией, умения работать в коллективе.

3. Объем дисциплины: зачетных единиц, академических часов, в том числе:

Контактная аудиторная работа: лекции 34 часов, практические занятия 34 часов;

Самостоятельная работа: 4 часов, в том числе контроль 4.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<p>УК-8.1 Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, природных и социальных явлений);</p> <p>УК-8.2 Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности;</p> <p>УК-8.3 Выявляет угрозу условиям жизнедеятельности, природной среде и устойчивому</p>

	<p>развитию общества, связанную с нарушением техники безопасности;</p> <p>УК-8.4 Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного происхождения и возникновении военных конфликтов;</p> <p>УК-8.5 Оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях</p>
--	--

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения зачет (3 семестр)

6. Язык преподавания русский.

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

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс				

<p>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>(Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.)</p>	6	6		
<p>Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам окружающей среды.</p> <p>(Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.)</p>	6	6		
<p>Тема 3. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.</p>	4	4		

<p>Тема 4. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>(Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровье и определяющие его факторы. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и их личное отношение к здоровью. Механизмы саморегуляции организма человека. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Личная гигиена и условия окружающей среды,</p> <p>рациональное питание, вредные привычки, основы закаливания, двигательная активность. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.)</p>	6	6		
<p>Тема 5. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p>	4	4		

<p>Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p>(Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).</p>	6	6		
<p>Тема 7. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p>	4	4		
<p>Итого:</p>	36	36		
<p>2 курс</p>				
<p>III семестр</p>				
<p>Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>(Мотивация целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p>	4	4		

<p>Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля).</p>				
<p>Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.</p> <p>(что такое нормальная осанка, виды нарушений осанки, причины возникновения нарушений, последствия нарушений, профилактика нарушений осанки, методы определения правильной осанки, функциональные пробы, Средства и методы формирования правильной осанки, Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки, Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки.)</p>	6	6		

<p>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).</p> <p>(Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.)</p>	8	8		
<p>Тема 11. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).</p>	6	6		
<p>Тема 12. Основы рационального питания.</p> <p>(Значение питания в физкультурно-оздоровительном процессе. Роль белков в питании человека. Углеводы и жиры как пищевые вещества. Минеральные вещества, вода и витамины. Методические аспекты питания)</p>	6	6		

Тема 13. Основы лечебной физической культуры.				
Лечебная физическая культура как лечбно-педагогический процесс. Лечебная оздоровительная физическая культура, обусловленная клиническим диагнозом больных (нарушение осанки, остеохондроз, плоскостопие, воспаление суставов, физическая культура при травмах, миопия, ожирение, заболевания ССС, заболевания органов пищеварения, бронхо-легочная патология, заболевания почек)	6	6		
Итого:	36	36		
Всего:	72	72		

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
<p>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. (Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая</p>	Лекция семинар	Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу

<p>характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.)</p>		
<p>Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам окружающей среды. (Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.)</p>	<p>Лекция семинар</p>	<p>Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу</p>
<p>Тема 3. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p>	<p>Лекция семинар</p>	<p>Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу</p>

<p>Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.</p>		
<p>Тема 4. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студента. (Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровье и определяющие его факторы. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и их личное отношение к здоровью. Механизмы саморегуляции организма человека. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Личная гигиена и условия окружающей среды, рациональное питание, вредные привычки, основы закаливания, двигательная активность. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.)</p>	<p>Лекция семинар</p>	<p>Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу</p>
<p>Тема 5. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за</p>	<p>Лекция семинар</p>	<p>Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу</p>

функциональным состоянием организма (функциональные пробы).		
<p>Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p>(Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания</p> <p>Общая физическая подготовка, её цели и задачи.</p> <p>Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов..</p> <p>Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).</p>	<p>Лекция семинар</p>	<p>Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу</p>
<p>Тема 7. Методы регулирования психоэмоционального</p>	<p>Лекция семинар</p>	<p>Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу</p>

<p>состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p>		
<p>Тема 8.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. (Мотивация целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p>	<p>Лекция семинар</p>	<p>Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу</p>
<p>Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по</p>	<p>Лекция семинар</p>	<p>Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу</p>

результатам показателей контроля).		
<p>Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. (что такое нормальная осанка, виды нарушений осанки, причины возникновения нарушений, последствия нарушений, профилактика нарушений осанки, методы определения правильной осанки, функциональные пробы, Средства и методы формирования правильной осанки, Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки, Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки.)</p>	Лекция семинар	Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу
<p>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). (Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Основные и дополнительные факторы,</p>	Лекция семинар	Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу

<p>оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.</p> <p>Производственная физическая культура.</p> <p>Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.</p> <p>Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p> <p>Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.)</p>		
<p>Тема 11. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание.</p>	<p>Лекция семинар</p>	<p>Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу</p>
<p>Тема 12. Основы рационального питания. (Значение питания в физкультурно-оздоровительном процессе. Роль белков в питании человек Углеводы и жиры как пищевые вещества а Минеральные</p>	<p>Лекция семинар</p>	<p>Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу</p>

вещества, вода и витамины. Методические аспекты питания)		
Тема 13. Основы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура как лечбно-педагогический процесс. Лечебная оздоровительная физическая культура, обусловленная клиническим диагнозом больных (нарушение осанки, остеохондроз, плоскостопие, воспаление суставов, физическая культура при травмах, миопия, ожирение, заболевания ССС, заболевания органов пищеварения, бронхолегочная патология, заболевания почек)	Лекция семинар	Лекция традиционная Семинар: опрос по пройденному материалу

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Материалы, необходимые для осуществления промежуточного и итогового контроля освоения дисциплины (модуля)

В соответствии с учебным планом текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины (модуля) осуществляется в следующих формах:

- 1) Тесты по первому и второму модулям (теоретические и практические);
- 2) Рабочая тетрадь (для лекционного курса);
- 3) Зачет.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

- 1) Рекомендуемая литература
 - а) Основная литература

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>

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

б) Дополнительная литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте— 3-е изд. — М. : Советский спорт, 2013. — 206 с.
2. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>
3. Григорович Е. С. , Романов К. Ю. Физическая культура. Учебное пособие /под общ.ред. Е.С. Григоровича, В.А.Переверзева. — 3-е изд. доп.иперераб. — Минск: Выш. Шк., 2011. — 350 с
4. Губа В.П., Морозов В.С., Парфененков В.В.Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. Учеб.пособие /В.П. Губа, В.С. Морозов, В.В. Парфененков: под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В.П. Губа. — М: Советский спорт, 2008. — 206 с.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. — М.: Гардарики, 2008.
7. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. — М.; СПб...; «Питер», 2006.
8. Размахова С. Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе.Учебное пособие / С.Ю. Размахова. — М.: РУДН, 2011.— 175с.

9. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
10. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
11. Семашко Л.В. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений. Метод.пособие / Л.В. Семашко. – М: Советский спорт, 2012. – 206 с.
12. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
13. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ.ред. Л.М.Волковой, П.В.Половникова. – СПб...: СПбГТУ, 1998.
14. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.
15. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
16. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов /Я.Н.Гулько, С.Н.Зуев и др. – М.:2000 г.
17. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
18. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ.ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорюлько. – М., СПб...: «Питер», 2004.

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

1. ABCPascal
2. Adobe Acrobat Reader DC - Russian
3. GIMP 2.8.16
4. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows

5. Microsoft Office профессиональный плюс 2013 (Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017)

6. Visual Studio 2015 (Акт предоставления прав № Tr035055 от 19.06.2017)

7. VLC media player

8. Microsoft Windows 10 Enterprise (Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017)

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Adobe Reader XI
2. Any Video Converter 5.9.0
3. Deductor Academic
4. G*Power 3.1.9.2
5. Google Chrome
6. R for Windows 3.2.5
7. RStudio
8. SMART Notebook
9. WinDjView 2.0.2
10. Google Chrome

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks [http://www.iprbookshop.ru /](http://www.iprbookshop.ru/);
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp? ;

3. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Элективные курсы.

VII. Материально-техническое обеспечение

Спортивные залы, бассейн; скакалки, гимнастические палки, фитболы, гимнастические коврики, гантели, тренажерный зал, велотренажер, беговая дорожка, тренажер эллипсоид, многофункциональный тренажер, блок для мышц спины (тяга вверх), блок для мышц спины (нижняя тяга), скамья атлетическая регулируемая, скамья для прессы регулируемая, гиперэкстензия горизонтальная, гриф для штанги, диски для штанги, гантели, мячи волейбольные.

VIII. Сведение об обновлении рабочей программы дисциплины

№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения