

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

элективной дисциплины, части формируемой участниками образовательных
отношений Блока 1 «Дисциплины/модули»

(ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Для всех групп, для всех направлений
(бакалавриат, специалитет)

Тверь

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

Разработчик программы ст. преподаватель

С.Н.Ткаченко

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКиС
«_____»_____20____г. протокол №____.

Заведующий кафедрой ФК и С

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 « Элективной дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья, для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;
- формирование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности;
- обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;
- формирование здорового образа жизни

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программе

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам элективной части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Учебный материал по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту», раздел «Общая физическая подготовка» направлен на формирование у студентов универсальной компетенции, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» - дифференцирован через систему практических, контрольных, самостоятельных занятий, которые предусматриваются планом по всем специальностям и включаются в расписание на всем периоде обучения.

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 компетенций

Знать:

31. Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях физической культурой.

32. Основы физической культуры и здорового образа жизни.

33. Способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

34. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

35. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

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

Уметь:

У1. Учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями.

У2. Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

У3. Составлять комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и развития физических качеств.

У4. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах или нарушениях физического состояния во время занятий физическими упражнениями.

У5. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

У6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

У7. Организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни.

У8. Объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

3.2. Технологии, обеспечивающие формирование компетенций

Проведение практических занятий.

4. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Зачетных единиц	Академических часов
Общая трудоемкость дисциплины		360
Аудиторные занятия (всего)		не предусмотрен
В том числе:		
Лекции		не предусмотрены
Практические занятия (ПЗ):		180
- учебно-тренировочные		138
- контрольные		42
Семинары (С)		не предусмотрены
Лабораторный практикум (ЛР)		не предусмотрены
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		180
В том числе:		
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Реферат		не предусмотрены
Другие виды самостоятельной работы: подготовка к текущему контролю успеваемости		120
Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация (зачет)		60
Практическая подготовка при реализации дисциплины (всего)		0

Таблица 2. По семестровое планирование

Вид учебной деятельности	Всего часов	Семестр					
		I	II	III	IV	V	VI
Практические занятия (всего)	360	60	60	60	60	60	60
Учебно-тренировочные	138	22	24	22	24	22	24
Контрольные	42	8	6	8	6	8	6
Самостоятельная работа	180	30	30	30	30	30	30

5. Структура и содержание дисциплины

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка» реализуется в объеме 360 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся.

5.1. Структура дисциплины

Таблица 3 Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы основного отделения

№ модуля	Наименование модуля	Часы всего	Учебно-тренировочные занятия	Контрольные испытания	Самостоятельная работа
1	Легкая атлетика	42	16	6	16
4	Оздоровительная гимнастика	18	6	2	14
	1 семестр Итого:	60	22	8	30
3	Атлетическая гимнастика	30	16	4	16
2	Баскетбол	30	8	2	14
	2 семестр Итого:	60	24	6	30
1	Легкая атлетика	30	12	4	18
2	Атлетическая гимнастика	30	10	4	12
	3 семестр Итого:	60	22	8	30
2	Баскетбол	20	10	2	10
3	Атлетическая гимнастика	40	14	4	20
	4 семестр Итого:	60	24	6	30
1	Легкая атлетика	36	12	6	20
4	Оздоровительная	24	10	2	10

	гимнастика				
	5 семестр Итого:	60	22	8	30
2	Баскетбол	20	8	2	14
1	Легкая атлетика	40	16	4	16
	6 семестр Итого:	60	24	6	30
	Всего:	360	138	42	180

5.2. Содержание дисциплины

Модуль 1 «Легкая атлетика»

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Техника бега на короткие дистанции (30, 60, 100м) из различных исходных положений, с ходу. Бег по пересеченной местности: кроссовый бег различной протяженности и интенсивности. Переменный кроссовый бег по дистанции с ускорениями на отдельных отрезках. Обучение технике специальных беговых (бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении, семенящий бег, прыжковый бег) и прыжковых упражнений (многоскоки, подскоки с ноги на ногу на месте и с продвижением, прыжки на одной ноге и попеременно, спрыгивание и напрыгивание на скамейку, прыжки через скамейку, выпрыгивание вверх на месте и т.д.). Обучение технике бега по повороту в зале и во время кроссового бега. Обучение технике «высокого» старта, стартового разгона и финиширования. Старты из различных исходных положений, с изменением направления по команде. Обучение технике прыжка в длину с места (отталкиванию и приземлению). Эстафетный бег с различными предметами и без них. «Челночный» бег на различных отрезках. Эстафетный бег с различной полосой препятствий. Повторный (с различными интервалами отдыха на различных отрезках например: браз по 20м), интервальный (например: 30-60-100м или 400-200-100м) и переменный бег на различных отрезках. Прыжки через барьеры и гимнастические скамейки. Комплексы упражнений общеразвивающего характера с различным инвентарем и без него для развития и укрепления различных мышечных групп организма. Упражнения для мышц брюшного пресса в висе на гимнастической стенке, сидя на полу и на гимнастической скамейке. Упражнения с различными отягощениями и предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки). Упражнения на гибкость стоя и сидя на полу и гимнастической скамейке. Упражнения на выносливость (комплексы различных упражнений с различным временем отдыха).

Развитие ловкости. Подвижные игры, эстафеты, выполнение физических упражнений без зрительного контроля (с закрытыми глазами), ОРУ(общеразвивающие упражнения) с предметами (скакалками, гимнастическими палками, обручами).

Упражнения для развития силы с различным инвентарем в спортивном и тренажерном залах.

Выполнение скоростно-силовых упражнений на время (например: 1-я серия- количество приседаний за 15сек., выпрыгивание из приседа вверх за 15сек., сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20сек.; 2-я серия- отжимание в упоре сзади о гимнастическую скамейку 20сек., упражнение для мышц брюшного пресса за 30сек., отжимание от пола 15сек.

Модуль 2 «Баскетбол»

Основы техники безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение элементам техники. Обучение технике общих и специальных упражнений игрока. Обучение технике перемещений: основная, защитная стойка, техника владения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходам, броскам в корзину. Обучение технике бросков в корзину. Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии. Обучение технике штрафных бросков. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующими максимальных усилий и сложно-координационных действий. Упражнения в парах, тройках с мячом. Двусторонняя игра.

Различные серии упражнений общеразвивающего характера на различные группы мышц с предметами и без них.

Модуль 3 «Атлетическая гимнастика»

Вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья в целом. Система упражнений с различными отягощениями: масса собственного тела, гантели, штанга, гири, амортизаторы, тренажеры, развивающие силу в сочетании со всесторонней физической подготовкой, направленная на укрепление здоровья и развития основных физических качеств. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных физических мышечных групп. Обучение технике выполнения силовых упражнений: отжиманий, подтягиваний. Упражнения с набивными мячами разного веса (броски из различных исходных положений одной и двумя руками). Круговая тренировка в зале: (например: прыжки на скакалке 50 раз на правой ноге, 50 раз на левой ноге, 50 раз на обеих ногах, подтягивание 10 раз, выпрыгивание из полного приседа 5 раз, прыжки через 4 скамейки, стоящие параллельно, толчком обеими ногами 3 раза, упражнение на мышцы брюшного пресса сидя на полу на коврике: одновременный подъем туловища и ног, руки произвольно 30 раз, ускорение 1 раз- 15 м.). Обучение методам регулирования нагрузки: изменение веса отягощений, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для развития определенных мышечных групп с весом собственного тела, с партнером и различными отягощениями (например: 1) для развития силы рук - серия: подтягивание на перекладине 3-5-7 раз и обратно- 7-5-3 раза; 2) для развития силы ног - серия: выпрыгивание из полного приседа 10 раз, приседание с

набивным мячом 3 кг. - 10 раз, pistolетик на каждой ноге - по 10раз). Акцентирование развития гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетание (наклоны туловища к ногам стоя и сидя на полу, полушпагаты и шпагаты, упражнения на гимнастической стенке и скамейках. Обучение технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

Модуль 4 «Оздоровительная гимнастика»

Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни, влияние физических упражнений на формирование профессиональных качеств будущего специалиста и личности занимающегося; разработке эффективных средств и методов физического воспитания студентов; воспитание физических качеств, необходимых студенту для успешной деятельности; воздействие средств физического воспитания на основные физиологические системы и звенья опорно-двигательного аппарата занимающегося. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям по методике А.Стрельниковой, К.Бутейко и др., направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Гигиенические рекомендации к занятиям.

Использование подвижных игр, гимнастических упражнений для развития гибкости, ловкости.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методы оценки уровня функционального и физического состояния организма (ортостатическая проба, проба Штанге и др.). Обучение технике приседаний.

Обучение технике прыжков на скакалке.

Комплексы упражнений со скакалкой.

Эстафетный бег с предметами и без них, с различной полосой препятствий.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения на координацию и равновесие.

Упражнения с предметами: гантели, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, эспандеры, резиновые амортизаторы, обручи.

Упражнения на ковриках, на степе, на гимнастической стенке и скамьях.

Применение средств и методов общеразвивающей подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов, с предметами.

5.3 Лабораторный практикум

Учебным планом не предусмотрены.

5.4. Практические работы

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3 а. Практические занятия и их трудоемкость

№	Учебно – образовательный модуль	Тематика практикума	Трудоемкость в часах
1	Легкая атлетика	<p>Техника бега на короткие дистанции (30, 60, 100м).</p> <p>Эстафетный бег с различными предметами и без них.</p> <p>Обучение технике «высокого» старта, стартового разгона и финиширования.</p> <p>Обучение технике прыжка в длину с места.</p> <p>Обучение технике бега по повороту.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>Упражнения на выносливость.</p> <p>Развитие ловкости.</p> <p>Выполнение скоростно-силовых упражнений.</p> <p>Упражнения для развития силы с различным инвентарем в спортивном и тренажерном залах.</p> <p>ОРУ (общеразвивающие упражнения) с предметами .</p>	76

2	Баскетбол	<p>Обучение элементам техники.</p> <p>Обучение технике общих и специальных упражнений игрока.</p> <p>Обучение технике перемещений: основная, защитная стойка, техника владения мячом.</p> <p>Обучение технике бросков в корзину.</p> <p>Обучение технике штрафных бросков.</p> <p>Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии.</p>	32
3	Атлетическая гимнастика	<p>Обучение технике выполнения силовых упражнений: отжиманий, подтягиваний.</p> <p>Система упражнений с различными отягощениями.</p> <p>Обучение методам регулирования нагрузки: изменение веса отягощений, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Круговая тренировка в зале.</p> <p>Упражнения с набивными мячами разного веса (броски из различных исходных положений одной и двумя руками).</p> <p>Обучение методам регулирования нагрузки.</p> <p>Акцентирование развития гибкости в процессе занятий</p>	52

		атлетической гимнастикой.	
4	Оздоровительная гимнастика	<p>Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.</p> <p>Обучение технике прыжков на скакалке.</p> <p>Комплексы упражнений со скакалкой.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>Упражнения на координацию и равновесие.</p> <p>Упражнения на ковриках, на степках, на гимнастической стенке и скамьях.</p> <p>Использование подвижных игр, гимнастических упражнений для развития гибкости, ловкости.</p>	20

6. Самостоятельная работа обучающихся и текущий контроль их успеваемости

6.1 Цели самостоятельной работы

Цель самостоятельной работы заключается в определении состояния здоровья, уровня физической подготовленности на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с этим в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

В самостоятельной работе студентов необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.

Умение применять средства физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды. Уметь регулировать свое психическое состояние.

Приобрести способность организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных мероприятиях.

Научить студента составлению индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, восстановительной, тренировочной направленностью. Освоить методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по различным видам спорта (тесты, пробы, контрольные задания и т.п.)

Научить методике индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

6.2 Организация и содержание самостоятельной работы

Умение составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба, бег, сочетание ходьбы с бегом. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом на свежем воздухе, перед занятиями ознакомиться с техникой бега по пересеченной местности и на асфальте, какую обувь и одежду применять, как правильно дышать во время бега. Кроссовый бег различной протяженности с изменением темпа бега на 1,2,3 и более километров в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности. Различные специальные беговые (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег), и прыжковые (многоскоки, подскоки с ноги на ногу, прыжки на одной и двух ногах, попеременно, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в прыжке предметов) упражнения. Упражнения для укрепления голеностопного сустава (подъемы на стопе одновременно и попеременно с различной опорой, круговые движения). Упражнения с различными предметами: гантели, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, эспандеры, резиновые амортизаторы, обручи, бодибары и др. Упражнения на координацию и равновесие.

Упражнения с отягощениями разного веса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения с внешним сопротивлением: с партнером, набивными мячами или различными предметами.

Выполнение скоростно-силовых упражнений на время (например, количество приседаний за 10сек., выпрыгивание из приседа вверх за 10 сек., сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. и т.п.)

Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в стороны, назад с различной амплитудой. Общеразвивающие упражнения в растягивании на скамейке, полу. Упражнения с отягощениями, выполняемые с большой амплитудой.

Зимой: ходьба на лыжах.

Занятия скандинавской ходьбой.

Самостоятельная работа в спортивных клубах, тренажерных залах, плавательных бассейнах под руководством инструктора.

Структура самостоятельной тренировочной работы должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Для студента можно в первую очередь порекомендовать использование программ с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, плавание, велосипед или велотренажер), ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п. в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме: ходьба - оздоровительный бег (трусой). Такие занятия улучшают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2-х, 3-х раз в неделю.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту

7.1. Основная литература по дисциплине

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476476> . - (ID=135192-0)
2. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477344>. - (ID=140944-0).
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475804> . - (ID=144428-0)
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : 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. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496335>. - (ID=135692-0).

7.2. Дополнительная литература по дисциплине

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988> . - (ID=144414-0)

2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/481968> . - (ID=144416-0)
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/> . - (ID=144417-0)
4. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов : учебное пособие / Т. А. Зенкова. — 2-е изд., доп. — Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-88814-921-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/153534> . - (ID=144505-0)
5. Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре : учебное пособие / составитель В. Б. Кривошеева. — составитель В. Б. Кривошеева: КГСХА, 2017. — 37 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133575>. - (ID=144502-0)
6. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64995.html> . - (ID=144472-0)
7. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472459> . - (ID=144422-0)
8. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495814> . - (ID=134256-0)
9. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472815>. - (ID=144426-0)

10. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495966>. - (ID=135708-0).
11. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебное пособие для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12321-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476122>. - (ID=135718-0).
12. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин. — Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 63 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/106810>. - (ID=144503-0)
13. Хорошева, Т. А. Физическая культура (теоретический курс) : учебное пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо. — Тольятти : ТГУ, 2018. — 220 с. — ISBN 978-5-8259-1234-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139628>. - (ID=144507-0)
14. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/485698>. - (ID=144421-0)

7.3. Методические материалы

1. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462>. - (ID=144500-0)
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. **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)

5. **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)

6. **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)

7. **Средства восстановления в системе подготовки спортсменов высокого класса** : метод. рекомендации / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС ; сост. Н.Х. Галиева. - Тверь : ТвГТУ, 2008. - Сервер. - Дискета. - Текст : электронный. - 0-00. - URL: <http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/71985>. - (ID=71985-2)

8. **Физиологическое действие массажа** : метод. рекомендации / сост. Н.Х. Галиева ; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь : ТвГТУ, 2009. - Сервер. - CD. - Текст : электронный. - 0-00. - URL:

<http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/78324>. - (ID=78324-2)

9. **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** : метод. рекомендации для студентов и преподавателей / сост.: А.Г. Калашников, В.Л. Арефьев ; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь : ТвГТУ, 2009. - 12 с. - 5 р. 70 к. - (ID=78862-93)

10. **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** : метод. рекомендации для студентов и преподавателей / сост.: А.Г. Калашников, В.Л. Арефьев ; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь : ТвГТУ, 2009. - Сервер. - Текст : электронный. - 0-00. - URL:

<http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/78327>. - (ID=78327-1)

11. **Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт** : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : СФУ, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/157654> . - (ID=144496-0)

12. **Физическая культура. Элективный курс по физической культуре и спорту** : методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2018. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105239>. - (ID=144497-0)

13. **Физические нагрузки и адаптация к ним организма** : метод. указания для преподавателей кафедры и студентов всех спец. / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС ; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь : ТвГТУ, 2011. - 28 с. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - CD. - Сервер. - Текст : непосредственный. - Текст : электронный. - [б. ц.]. - URL: <http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/87225>. - (ID=87225-3)

14. **Элективные курсы по физической культуре и спорту** : учебно-методическое пособие / составители Е. В. Климова [и др.]. — Новосибирск : СГУПС, 2019. — 42 с.

— ISBN 978-5-00148-074-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164632>. - (ID=144498-0)

15. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183496>. - (ID=144501-0)

7.4. Периодические издания

1. Культура физическая и здоровье : журнал. - Внешний сервер. - ЭБС eLIBRARY.RU. - Текст : электронный. - URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=26644. - (ID=144567-0)
2. Наука и спорт: современные тенденции: научно-практический журнал. 2020, № 1— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477602> . - (ID=144434-0)
3. Теория и практика физической культуры : журнал. - Внешний сервер. - ЭБС eLIBRARY.RU. - Текст : электронный. - URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=9149. - (ID=144565-0)
4. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта : журнал. - Внешний сервер. - ЭБС eLIBRARY.RU. - Текст : электронный. - URL: https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=25203. - (ID=144564-0)

7.5. Специализированные 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/119362> для ПФ

Обновите ссылку УМК, она должна быть 2022 года, при переходе на данную ссылку открывается РПД 2017 г.

8. Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал №1 корпуса «У»
2. Спортивный зал №2 корпуса «У»
3. Спортивный зал корпуса «Л»
4. Тренажерный зал
5. Зал эстетики.

9. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

9.1. Оценочные средств 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:
 - регулярность посещения учебных занятий,
 - выполнения обязательных контрольных тестов.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов является регулярность посещений учебных занятий.

Таблица 4. Контрольные испытания для студентов основного отделения по лёгкой атлетике.

1. Прыжок в длину с места, см						
	баллы	1	2	3	4	5

	курс					
юноши	1	230	235	240	245	250
	2	235	240	245	250	255
	3	240	245	250	255	260
девушки	1	150	160	170	180	190
	2	160	170	180	190	195
	3	170	180	190	195	200
2. Бег 100м, сек (с высокого старта)						
юноши	1	14,2	14,0	13,8	13,5	13,4
	2	14,5	13,7	13,6	13,4	13,2
	3	14,0	13,5	13,4	13,2	13,0
девушки	1	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
	2	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5
	3	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
3. Бег 1000м-юноши, 500м-девушки , сек(кросс)						
юноши	1	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40
	2	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30
	3	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20
девушки	1	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55
	2	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50
	3	2,05	2,00	1,55	1,50	1,45
4. Челночный бег, сек (6 по 10м)						
юноши	1	19,5	19,2	18,0	15,5	14,5
	2	19,2	18,0	17,8	15,3	14,3
	3	18,0	17,8	17,5	15,1	14,1
девушки	1	20,0	19,7	19,5	18,0	17,0
	2	19,5	19,2	19,0	17,5	16,8
	3	19,0	18,7	18,5	17,3	16,5
5. Упражнения для мышц брюшного пресса за 1 мин, кол-во раз						
юноши	1	36	38	39	41	42
	2	37	39	40	42	43
	3	38	40	41	43	45
девушки	1	35	37	38	39	41
	2	36	38	39	40	42
	3	37	39	40	41	43

Примечание: 1.- толчок двумя ногами одновременно

2.- с высокого старта

5.- руки в замок за головой, локти вперед, сидя на коврике на полу

Таблица 5. Контрольные испытания по баскетболу.

тесты	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

	девушки					юноши				
1 курс										
1. Ведение мяча на 20м , сек	9,2	9,6	10,2	10,4	10,6	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6
2. Штрафные броски. 10 бросков, кол-во попаданий	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2 курс										
Ведение мяча на 20м , сек	9,0	9,4	10,0	10,2	10,4	8,0	8,4	8,8	9,0	9,2
Штрафные броски. 10 бросков, кол-во попаданий	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
3 курс										
Ведение мяча на 20м , сек	9,0	9,2	9,8	9,6	10,2	7,8	8,2	8,8	9,0	9,2
Штрафные броски. 10 бросков, кол-во попаданий	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3

Таблица 6. Контрольные испытания по атлетической гимнастике

Контрольные испытания		курс	баллы				
			1	2	3	4	5
1. Подтягивание, кол-во раз	Юноши, на перекладине	I	4	6	8	10	12
		II	6	8	10	12	15
		III	8	10	12	15	20
	Девушки, на низкой перекладине 120см от пола	I	4	6	8	10	12
		II	6	8	10	12	15
		III	8	10	12	15	20
2. Отжимания на гимнастической скамейке в упоре сзади, кол-во раз	Юноши	I	10	15	20	25	30
		II	15	20	25	30	35
		III	20	25	30	35	40
	Девушки	I	5	10	15	20	25
		II	10	15	20	25	30
		III	15	20	25	30	35
3. Отжимания от пола, кол-во раз	Юноши	I	10	13	15	20	30
		II	15	18	20	25	40
		III	20	23	25	30	45
	Девушки	I	8	10	12	14	16
		II	10	12	14	16	18
		III	12	14	16	18	20

Таблица 7. Контрольные испытания по оздоровительной гимнастике

Контрольные испытания		курс	баллы				
			1	2	3	4	5
1. Приседания, кол-во раз за 30сек. При приседании руки вперед или за головой	Юноши	I	20	23	24	25	26
		II	22	24	25	26	28
		III	23	25	26	27	29
	Девушки	I	15	16	18	19	20
		II	18	20	21	22	23
		III	20	22	23	24	25
2. Упражнение для мышц брюшного пресса, сек И.П. – упор сзади на предплечьях, сидя на полу, удержание прямых ног под углом 45°	Юноши	I	35	38	40	50	60
		II	40	43	45	55	70
		III	45	47	50	60	80
	Девушки	I	35	38	40	50	60
		II	40	43	45	55	70
		III	45	47	50	60	80
3. Прыжки на скакалке, кол-во раз за 30сек. Толкаясь обеими ногами от пола одновременно	Юноши	I	50	55	60	65	70
		II	55	60	65	70	75
		III	70	75	80	85	90
	Девушки	I	50	55	60	65	70
		II	55	60	65	70	75
		III	65	70	75	80	90

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

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

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Перед изучением дисциплины: « Элективная дисциплина по физической культуре и спорту», обязательное прохождение медицинского осмотра для распределения студентов по медицинским группам и получения рекомендаций по физическим нагрузкам и сдаче контрольных тестов.

Студенты перед началом изучения дисциплины должны быть ознакомлены с условиями получения зачета: по результатам посещения учебных занятий и сдаче контрольных тестов.

Рекомендуется обеспечить студентов для занятий дисциплиной необходимым инвентарем и оборудованием (гимнастические стенки и скамейки, волейбольные, баскетбольные, набивные мячи, гантели различного веса, скакалки, обручи, штанги, коврики, конусы, легкоатлетические барьеры, эстафетные палочки и др.)

11. Внесение изменений и дополнений в рабочую программу дисциплины

Кафедра ежегодно обновляет содержание рабочих программ дисциплин (модулей), которые оформляются протоколами заседаний кафедры. Форма протокола утверждена Положением о структуре, содержании и оформлении рабочих программ дисциплин, соответствующих ФГОС ВО с учетом профессиональных стандартов.