

**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

Е.Э.Наумова

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Зачетных единиц</b>	<b>Академических часов</b>
Общая трудоемкость дисциплины		360
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		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
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>		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
	<b>1 семестр Итого:</b>	<b>60</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>30</b>
3	Атлетическая гимнастика	30	16	4	16
2	Баскетбол	30	8	2	14
	<b>2 семестр Итого:</b>	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
1	Легкая атлетика	30	12	4	18
2	Атлетическая гимнастика	30	10	4	12
	<b>3 семестр Итого:</b>	<b>60</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>30</b>
2	Баскетбол	20	10	2	10
3	Атлетическая гимнастика	40	14	4	20
	<b>4 семестр Итого:</b>	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
1	Легкая атлетика	36	12	6	20
4	Оздоровительная	24	10	2	10

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

## 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 степсах, 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 (трусцой). 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. Фадина, 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](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](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](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>

## 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.**

<b>1. Прыжок в длину с места, см</b>						
	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
<b>2. Бег 100м, сек (с высокого старта)</b>						
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
<b>3. Бег 1000м-юноши, 500м-девушки , сек(кросс)</b>						
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
<b>4. Челночный бег, сек (6 по 10м)</b>						
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
<b>5. Упражнения для мышц брюшного пресса за 1 мин, кол-во раз</b>						
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 коврик на полу

**Таблица 5. Контрольные испытания по баскетболу.**

тесты	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	девушки					юноши				
<b>1 курс</b>										
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
<b>2 курс</b>										
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
<b>3 курс</b>										
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,	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

удержание прямых ног под углом 45°							
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.