

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«Тверской государственный технический университет»**  
(ТвГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебной работе

\_\_\_\_\_. М.А. Смирнов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины общеобразовательного цикла  
**«Физическая культура»**

Форма обучения – очная

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Кафедра ««Физической культуры и спорта»»

Тверь 20\_\_

Рабочая программа дисциплины предназначена для подготовки студентов среднего профессионального образования и соответствует ОХОП подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования в части требований к результатам обучения по дисциплине и учебному плану.

Разработчик(и) программы:  
Заведующий кафедрой ФКиС

Е.А. Михайлова

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

Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова

Согласовано:  
Начальник учебно-методического  
отдела УМУ

Е.Э. Наумова

Начальник отдела  
комплектования  
зональной научной библиотеки

О.Ф. Жмыхова

# **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины**

## **1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы СПО**

Дисциплина общеобразовательного цикла ОД.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), срок обучения – 2 года 10 месяцев.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины**

**Задачами дисциплины** являются:

- повышение общей сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды, способствуя предупреждению болезней и замедлению старения;
- привить навыки планирования собственного режима дня и проводить оздоровительно-физкультурные мероприятия;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно—ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование;
- психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессиональной прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- развить у студентов способность к саморегуляции, осознанию смысла регулярных тренировок и участию в соревнованиях различного уровня;
- подготовить студентов к успешному выполнению профессиональных обязанностей, учитывая специфику будущей профессии и соответствующие профессиональные требования;
- способствовать формированию гармоничной личности;
- способствовать повышению интеллектуальных и волевых качеств, необходимых в быту и при осуществлении трудовой деятельности;

- способствовать адаптации молодежи к активной социальной жизни и дальнейшей трудовой деятельности;
- совершенствование спортивного мастерства.

**Целью** изучения дисциплины ОД.12 Физическая культура формирование физически развитой личности, владеющей культурой здорового образа жизни, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, способностью успешной социализации в обществе, умеющей применять полученные знания и навыки в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

**Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.** Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Таблица 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

| Код и наименование формируемых компетенций | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01, ОК 04, ОК 08                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>основы здорового образа жизни;</li> <li>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> |

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виду учебной работы

Таблица 2. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

| Вид учебной работы                                | Объем в часах    |
|---------------------------------------------------|------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b> | <b>72</b>        |
| <b>Основное содержание</b>                        | <b>72</b>        |
| В том числе:                                      |                  |
| Теоретическое обучение (ТО)                       | 18               |
| Практические занятия (ПЗ)                         | 18               |
| Лабораторные занятия (ЛР)                         | Не предусмотрено |
| <b>Самостоятельная работа</b>                     | <b>36</b>        |
| В том числе:                                      |                  |
| Курсовая работа                                   | Не предусмотрено |
| Другие виды самостоятельной работы                | 36               |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                   |                  |
| Дифференцированный зачет                          | 2                |
| Экзамен                                           | Не предусмотрено |

|                                                                                                       |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Другие виды промежуточной аттестации                                                                  | Не предусмотрено |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>                                                     |                  |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры/ адаптивной физической культуры и формирование ЗОЖ | 9                |
| В том числе:                                                                                          |                  |
| Теоретическое обучение                                                                                | 6                |
| Практические занятия (ПЗ)                                                                             | 1                |
| Лабораторные занятия (ЛР)                                                                             | Не предусмотрено |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика              | 11               |
| В том числе:                                                                                          |                  |
| Теоретическое обучение                                                                                | 2                |
| Практические занятия (ПЗ)                                                                             | 3                |
| Лабораторные занятия (ЛР)                                                                             | Не предусмотрено |
| Раздел 3. Волейбол                                                                                    | 18               |
| В том числе:                                                                                          |                  |
| Теоретическое обучение                                                                                | 3                |
| Практические занятия (ПЗ)                                                                             | 5                |
| Лабораторные занятия (ЛР)                                                                             | Не предусмотрено |
| Раздел 4. Баскетбол                                                                                   | 18               |
| В том числе:                                                                                          |                  |
| Теоретическое обучение                                                                                | 3                |
| Практические занятия (ПЗ)                                                                             | 5                |
| Лабораторные занятия (ЛР)                                                                             | Не предусмотрено |
| Раздел 5. Бадминтон, настольный теннис и шашки                                                        | 10               |
| В том числе:                                                                                          |                  |
| Теоретическое обучение                                                                                | 1                |
| Практические занятия (ПЗ)                                                                             | 3                |
| Лабораторные занятия (ЛР)                                                                             | Не предусмотрено |
| Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                                     | 6                |
| В том числе:                                                                                          |                  |
| Теоретическое обучение                                                                                | 3                |
| Практические занятия (ПЗ)                                                                             | 1                |
| Лабораторные занятия (ЛР)                                                                             | Не предусмотрено |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                          | <b>72</b>        |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

### 2.2.1. Тематический план

Таблица 3. Содержание учебного материала

| № | Наименование разделов и тем                                                                                                                                                   | Объем часов | ТО | ПЗ  | СР | Формируемые компетенции |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|-----|----|-------------------------|
| 1 | Раздел 1. Теоретические основы физической культуры/адаптивной физической культуры и формирование ЗОЖ                                                                          | 9           | 6  | 1   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.<br>Тема 1.1*. Оздоровительная ходьба.                                                 | 4,5         | 3  | 0,5 | 1  | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.<br>Тема 1.2*. Оздоровительная йога. | 4,5         | 3  | 0,5 | 1  | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |

|   |                                                                                                                                              |     |   |     |    |                     |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|----|---------------------|
| 2 | Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика                                                     | 11  | 2 | 3   | 6  | ОК 04, ОК 08        |
|   | Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.<br>Тема 2.1*. Оздоровительная ходьба.             | 2,5 | 1 | 0,5 | 1  | ОК 04, ОК 08        |
|   | Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега.<br>Тема 2.2*. Оздоровительная йога.                                                    | 2,5 | 1 | 0,5 | 1  | ОК 04, ОК 08        |
|   | Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.<br>Тема 2.3*. Оздоровительная ходьба.                                 | 1,5 |   | 0,5 | 1  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.<br>Тема 2.4*. Оздоровительная йога.                                                           | 3   |   | 1   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.<br>Тема 2.5*. Оздоровительная ходьба.                                          | 1,5 |   | 0,5 | 1  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 3 | Раздел 3. Волейбол                                                                                                                           | 18  | 3 | 5   | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).<br>Тема 3.1*. Оздоровительная йога.                                | 2,5 | 1 | 0,5 | 1  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.<br>Тема 3.2*. Оздоровительная ходьба.                                     | 4   | 1 | 1   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.<br>Тема 3.3*. Оздоровительная йога.                                                           | 1,5 |   | 0,5 | 1  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП.<br>Тема 3.4*. Оздоровительная ходьба.                                                                  | 2,5 | 1 | 0,5 | 1  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.<br>Тема 3.5*. Оздоровительная йога.                                                             | 3   |   | 1   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 3.6. Основы методики судейства.<br>Тема 3.6*. Оздоровительная ходьба.                                                                   | 3   |   | 1   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу.<br>Тема 3.7*. Оздоровительная йога.                                                       | 1,5 |   | 0,5 | 1  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 4 | Раздел 4. Баскетбол                                                                                                                          | 18  | 3 | 5   | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.<br>Тема 4.1*. Оздоровительная ходьба.                                        | 2,5 | 1 | 0,5 | 1  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП.<br>Тема 4.2*. Оздоровительная йога.                                                                            | 4   | 1 | 1   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.<br>Тема 4.3*. Оздоровительная ходьба.                      | 4   | 1 | 1   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП.<br>Тема 4.4*. Оздоровительная йога.                                                                 | 3   |   | 1   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.<br>Тема 4.5*. Оздоровительная ходьба. | 3   |   | 1   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе.<br>Тема 4.6*. Оздоровительная йога.                                                               | 1,5 |   | 0,5 | 1  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 5 | Раздел 5. Бадминтон, настольный теннис и шашки                                                                                               | 10  | 1 | 3   | 6  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.<br>Тема 5.1*. Бадминтон в адаптивной физической культуре.                             | 2,5 | 1 | 0,5 | 1  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Тема 5.2. Поддачи в бадминтоне.<br>Тема 5.2*. Бадминтон в адаптивной физической культуре.                                                    | 3   |   | 1   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

|   |                                                                                                                                                                                                   |           |           |           |            |                        |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------------------|
|   | Тема 5.3. Нападающий удар при игре в бадминтон.<br>Тема 5.3*. Бадминтон в адаптивной физической культуре.                                                                                         | 3         |           | 1         | 2          | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону.<br>Тема 5.4*. Бадминтон в адаптивной физической культуре.                                                                                         | 1,5       |           | 0,5       | 1          | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | Тема 5.5*. Настольный теннис и шашки.                                                                                                                                                             | 6         | 3         | 1         | 2          | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
| 6 | Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                                                                                                                                 | 6         | 3         | 1         | 2          | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.<br>Тема 6.1*. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов для лиц с ОВЗ. | 3         |           | 1         | 2          | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                                                                                                                   | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>   |                        |
|   | <b>Всего на дисциплину</b>                                                                                                                                                                        | <b>72</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>36-</b> |                        |

*\*- предусматривается подготовка по программе «Адаптивная физическая культура»*

### 2.2.2. Содержание дисциплины

#### **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры/адаптивной физической культуры и формирование ЗОЖ**

##### ***Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.***

Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».

##### ***Тема 1.1\*. Оздоровительная ходьба.***

##### **Методика занятий оздоровительной ходьбой для студентов спец. группы А и Б:**

Оздоровительная ходьба является наиболее простой и доступной формой аэробной нагрузки. Аэробные нагрузки считаются лучшим способом укрепления здоровья и поддержания активного жизненного тонуса.

Во время таких нагрузок улучшается общее физическое состояние. Улучшается работа легких, состав крови. Подобные нагрузки способствуют снижению уровня холестерина в крови. Их можно использовать для достижения антисклеротического эффекта, профилактики ишемии. Суставы, сухожилия становятся более гибкими, укрепляются связки и костная система. Укрепляется мускулатура, наращивается мышечная масса. С потом во время нагрузки происходит очищение организма. Улучшается кровоснабжение, что благотворно влияет на состояние кожи. Вырабатываются гормон роста. Укрепляется иммунитет, растут защитные силы организма. Уменьшается содержание жиры в организме, корректируется вес. Улучшается эмоциональное состояние за счет выработки «гормонов хорошего настроения» – эндорфинов. Повышается устойчивость к физическим и эмоциональным стрессам. Активизируется

умственная деятельность. Повышается работоспособность. Проходит хроническая усталость.

**Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.

**Тема 1.2\*. Оздоровительная йога.**

**Методика занятий оздоровительной йогой для студентов А и Б:**

1. Настрой на занятие, концентрация внимания;
2. Дыхание – важнейшее составляющее системы упражнений фитнес-йоги;
3. Разминка – подготовка организма к нагрузке;
4. Асаны, выполняемые стоя – укрепление тела, нервной системы;
5. Асаны, выполняемые сидя – снятие напряжения, увеличение гибкости, подвижности мышц, суставов;
6. Асаны, выполняемые лёжа на животе – растяжение позвоночника, регенерация мышц, массаж внутренних органов;
7. Асаны, лёжа на спине – растяжение мышц спины, позвоночника, увеличение подвижности тазобедренных суставов;
8. Асаны для мышц брюшного пресса – укрепление мышц, увеличение кровоснабжения;
9. Асаны, с поворотом растягивают мышцы спины, избавление от болей в спине, растяжение тазобедренных суставов;
10. Асаны на расслабление устраняют стрессовое состояние, нормализует сердечную деятельность.

**Оздоровительная йога**

| Асаны                 | Показания                               | Противопоказания | Техника выполнения                                                                                                                       | Терапевтический эффект                                          |
|-----------------------|-----------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Наклон вперед сидя    | Боли в спине<br>остеохондроз<br>сколиоз | Гипертония       | Сядьте на пол, руки вдоль тела, наклонитесь вперед, потянитесь к носкам                                                                  | Снимает боль в спине, растягивает поясничный отдел позвоночника |
| Поза кобры            | Боли в спине<br>остеохондроз<br>сколиоз | Травмы спины     | Лягте на живот, ладони на уровне груди, локти вдоль тела, поднимите грудную клетку, прогнитесь                                           | Растяжение позвоночника, снятие болевых ощущений в спине        |
| Вытянутый треугольник | Искривление позвоночника                | Травмы спины     | Встаньте, ноги широко врозь, одна стопа вдоль другая поперек, наклонитесь, поставьте руку на ногу, другую руку поднимите вверх           | Прилив сил, тренировка вестибулярного аппарата                  |
| Поза дерева           | -                                       | -                | Встаньте на две ноги, руки вдоль тела, согните одну ногу, поместите пятку в пах, колено в сторону, сложите кисти вместе, поднимите вверх | Тренировка равновесия, вестибулярного аппарата                  |

|            |                               |                                        |                                                                                                                                                   |                                      |
|------------|-------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Поза лодки | Слабая работа почек кишечника | Оперативные вмешательства беременность | Сядьте на пол, руки вдоль тела, кисти на полу, согните ноги в коленях, отклонитесь назад, вытяните руки параллельно полу, поднимите под углом 45° | Укрепление мышц живота, спины, бедер |
|------------|-------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|

## **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика**

**Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы / Оздоровительная ходьба \*.**

Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.

**Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега / Оздоровительная йога \*.**

Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.

**Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега / Оздоровительная ходьба \*.**

Специальные упражнения прыгуна, ОФП.

**Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег/ Оздоровительная йога \*.**

Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.

**Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках/ Оздоровительная ходьба \*.**

Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.

## **Раздел 3. Волейбол**

**Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)/Оздоровительная йога \*.**

Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.

**Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП/ Оздоровительная ходьба \*.**

Выполнение комплекса упражнений по ОФП.

**Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП/ Оздоровительная йога \*.**

Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.

**Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП/ Оздоровительная ходьба \*.**

Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.

**Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении/ Оздоровительная йога \*.**

Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.

### ***Тема 3.6. Основы методики судейства/ Оздоровительная ходьба\*.***

Основы обучения волейболиста. Основы психомоторных (ментальных и двигательных) навыков: готовности к действию; определению правильного времени и места действия; контроля мяча, связи отдельных действий воедино и их завершения. Готовность к действию. Определение правильного времени и места действия. Контроль мяча. Отработка навыков судейства в волейболе.

### ***Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу /Оздоровительная йога\*.***

Выполнение передачи мяча в парах.

## **Раздел 4. Баскетбол**

Виды подготовки:

### ***I - Общефизическая подготовка*** (развитие общей выносливости, быстроты, силы)

- Равномерный бег, кроссовый бег, бег по пересеченной местности, фартлек, подвижные игры.
- Бег с ускорением, эстафеты, челночный бег, упражнения для развития стартовой скорости, скоростной выносливости.
- Комплекс общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы, комплексы атлетической гимнастики с направленным воздействием на мышцы туловища и конечностей, прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями, беговые упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения с отягощениями.

### ***II - Специальная физическая подготовка***

- Комплексы упражнений избирательного воздействия на точность и дальность, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.
- Комплексы на развитие пространственных, временных и динамических параметров (развитие чувства пространства и ориентации, чувства времени, дифференцирования мышечных усилий).
- Физические упражнения с дополнительным отягощением, направленные на развитие силовой выносливости (выполняются по методу «круговой тренировки»).

### ***III - Техническая подготовка***

#### **1) Техника нападения**

##### **а) Техника передвижения:**

Стойка баскетболиста. Перемещения лицом вперед, приставными шагами. Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой. Повороты на опорной ноге. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Сочетание изученных способов передвижения с техническими приемами.

##### **б) Техника владения мячом:**

Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча разными способами на месте, в движении. Подбор мяча и первая передача в отрыв. Передачи мяча в сочетании с другими приемами техники игры. Ведение мяча с изменением скорости, направления. Броски мяча одной и двумя руками. Броски

мяча в движении. Броски изученными способами с близкой и средней дистанции с сопротивлением. Штрафные броски. Дальние броски.

## **2) Техника защиты**

Обучение активным приемам индивидуального противодействия игроку в момент передачи, ведения, броска. Перехваты. «Отсекание» игрока нападения после броска. Вырывание, выбивание мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Сочетание способов передвижения в защите с техническими приемами.

## ***IV - Тактическая подготовка***

### **1) Тактика нападения**

Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков: «передай мяч и выходи», «двоечка», заслон, «наведение»; трех игроков: «восьмерка», «треугольник», «угол». Командные действия в условиях зонной или личной защиты: быстрый прорыв, нападение серией заслонов.

### **2) Тактика защиты**

а) Индивидуальные действия: выбор места, времени, способов противодействия игрокам различных игровых функций в рамках различных систем игры в нападении.

б) Групповые действия: противодействие заслону (переключение или отступление с проскальзыванием), взаимодействие игроков в защите в меньшинстве: два против трех, три против четырех.

в) Командные действия: обучение личной защиты по всей площадке, от середины, «кучно», зонная защита: 3-2, 2-1-2.

### ***Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП/Оздоровительная ходьба\*.***

Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.

### ***Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП/Оздоровительная йога\*.***

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.

### ***Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП/Оздоровительная ходьба\*.***

Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.

### ***Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП/Оздоровительная йога\*.***

Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.

### ***Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам/Оздоровительная ходьба\*.***

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Игра по правилам.

### ***Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе/Оздоровительная йога\*.***

Практика в судействе соревнований по баскетболу.

Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».

## **Раздел 5. Бадминтон, настольный теннис и шашки**

### **Тема 5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.**

Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.

### **Тема 5.1\*. Бадминтон в адаптивной физической культуре.**

Методика занятий бадминтоном для студентов спец. группы А и Б:

#### **Методы проведения занятий**

| Методы       | Приёмы                                                                                              |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наглядный    | Иллюстрация примерами, демонстрация стойки, подачи, ударов;                                         |
| Словесный    | Рассказ, беседа, объяснение;                                                                        |
| Практический | Упражнение, тренинг, решение задач, поставленных преподавателем, соревнования, работа над ошибками. |

*Решать простейшие комбинации.*

### **Тема 5.2. Поддачи в бадминтоне.**

Отработка подач.

### **Тема 5.2\*. Бадминтон в адаптивной физической культуре.**

### **Тема 5.3. Нападающий удар при игре в бадминтон.**

Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».

### **Тема 5.3\*. Бадминтон в адаптивной физической культуре.**

### **Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону.**

Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.

### **Тема 5.4\*. Бадминтон в адаптивной физической культуре.**

### **Тема 5.5\*. Настольный теннис и шашки.**

Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.

Игра в шашки.

Методика занятий шашками для студентов спец. группы А и Б:

#### **Методы проведения занятий**

| Методы       | Приёмы                                                                                    |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наглядный    | Иллюстрация примерами, демонстрация позиций на доске;                                     |
| Словесный    | Рассказ, беседа, объяснение;                                                              |
| Практический | Упражнение, тренинг, решение шашечных концовок, задач, соревнования, работа над ошибками. |

## **Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

### **Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.**

Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-

прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.

***Тема 6.1\*. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов для лиц с ОВЗ.***

Компенсирование функциональных ограничений организма у лиц с ОВЗ (специальные упражнения лечебной физкультуры (ЛФК)).

### **3. Условия реализации общеобразовательной дисциплины**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы предусмотрены следующие специальные помещения:

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

Для реализации программы предусмотрено следующее специальное оборудование во время занятий:

1. Баскетбольные мячи №6 и №7.
2. Набивные мячи.
3. Конусы.
4. Скакалки.
5. Утяжелители.
6. Гимнастические скамейки и лавки.
7. «Лесенка».
8. Сетки теннисные.
9. Столы теннисные.
10. Ракетки и воланы.
11. Мячи теннисные.
12. Обручи.
13. Столбы волейбольные, антенны.
14. Сетка волейбольная.
15. Мячи волейбольные.
16. Метболы.
17. Жгут.
18. Коврики гимнастические.
19. Сетка для бадминтона.
20. Шашки.

Кабинет(ы) для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной групповых и индивидуальных промежуточной аттестации, оснащенный(е) в соответствии с Приложением 3 ОХОП-П.

## **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

### **3.2.1 Основная литература по дисциплине**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057> (дата обращения: 17.09.2025).

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611> (дата обращения: 17.09.2025).

### **3.2.2 Дополнительная литература по дисциплине**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907> (дата обращения: 17.09.2025).

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566666> (дата обращения: 17.09.2025).

3. Прикладная физическая подготовка : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 139 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19623-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/580780> (дата обращения: 17.09.2025).

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебник для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 128 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19367-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562818> (дата обращения: 17.09.2025).

### **3.3. Программное обеспечение по дисциплине**

- ОС "Альт Образование" 8
- Учебный комплект программного обеспечения КОМПАС-3D v18 для преподавателя

Программное обеспечение КОМПАС-3D v18

- МойОфис Стандартный
- WPS Office
- Libre Office
- Lotus Notes!Domino,
- LMS Moodle
- Marc-SQL
- МегаПро,
- Office для дома и учебы 2013
- 7zip,
- «Консультант Плюс»
- «Гарант»
- ОС РЕД ОС
- 1С:Предприятие 8.
- ПО PIX.

### **3.4. Специализированные базы данных, справочные системы, электронно-библиотечные системы, профессиональные порталы в Интернет**

ЭБС и лицензионные ресурсы ТвГТУ размещены:

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)

### **4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины**

Результаты обучения должны быть ориентированы на получение компетенций для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Они включают в

себя результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Таблица 4. Оценочные мероприятия освоения дисциплины

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Знать:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- позиционирует здоровый образ жизни;</li> <li>- понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья в сфере профессиональной деятельности;</li> <li>- демонстрирует умения осуществления индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений;</li> <li>- оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта.</li> </ul>        |
| <i>Уметь:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в быту и в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для различных сфер профессиональной деятельности.</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры или адаптивной физической культуры;</li> <li>- использует творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>- учитывает индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применяет их во время регулярных занятий физическими упражнениями.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- результаты выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений;</li> <li>- оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта.</li> </ul> |

#### 4.1. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

Фонды оценочных средств (далее ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включают контрольные материалы для проведения итоговой аттестации в форме дифференцированного зачета в 1 и 2 семестре.

ФОС разработаны на основании основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

##### 1. Оценочные средства для входного контроля.

Контроль проводится в форме устного опроса и в форме тестирования теоретических знаний студентов, при обеспечении требований:

- регулярных посещений учебных занятий,
- выполнения обязательных контрольных тестов.

Задание в форме тестирования теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура» (с учетом реализацией адаптивной физической культуры) фиксируется в образовательной платформе, на которой зарегистрированы студенты и преподаватель.

Задания входного контроля (один из возможных вариантов)

**1. Что называется физическим качеством человека?**

- А). Способность организма адаптироваться к условиям окружающей среды.
- Б). Уровень индивидуального развития моторных функций, таких как сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.
- В). Степень владения техническими действиями в конкретном виде спорта.

**2. Что понимается под дыхательным объемом легких?**

- А). Количество воздуха, которое человек способен вдохнуть за одну минуту.
- Б). Максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после глубокого вдоха.
- В). Объем воздуха, проходящего через легкие за один цикл вдох-выдох.

**3. Сколько фаз выделяют в прыжковых упражнениях легкой атлетики?**

- А). Три фазы: старт, разгон, финиш.
- Б). Две фазы: толчок и полет.
- В). Четыре фазы: разгон, отталкивание, фаза полета и приземление.

**4. Основной компонент здорового образа жизни, связанный с отказом от вредных привычек, называют...**

- А). Рациональное питание.
- Б). Здоровьеформирующие привычки.
- В). Активный отдых.

**5. Спортивная дисциплина, включающая плавание, велосипедную гонку и забег на длинную дистанцию, называется...**

- А). Марафон.
- Б). Троеборье.
- В). Триатлон.

Эталоны ответов:

| №     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------|---|---|---|---|---|
| Ответ | Б | Б | В | Б | В |

**2. Оценочные средства для текущего и промежуточного контроля**

- Шкала оценивания промежуточной аттестации – «зачет с оценкой».
- Вид промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

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

**Контрольные нормативы**

Основной показатель работы группы ОФП – выполнение в конце каждого семестра программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической,

тактической, физической, теоретической подготовленности физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Таблица 5. Контрольные испытания для студентов основного отделения по лёгкой атлетике

| 1. Прыжок в длину с места, см                               |                  |      |      |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------|------------------|------|------|------|------|------|
|                                                             | баллы<br>семестр | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    |
| юноши                                                       | I                | 207  | 212  | 216  | 221  | 225  |
|                                                             | II               | 212  | 216  | 221  | 225  | 230  |
| девушки                                                     | I                | 135  | 144  | 153  | 162  | 171  |
|                                                             | II               | 144  | 153  | 162  | 171  | 176  |
| 2. Бег 100 м, сек. (с высокого старта)                      |                  |      |      |      |      |      |
| юноши                                                       | I                | 12,8 | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12   |
|                                                             | II               | 13,1 | 12,4 | 12,3 | 12,1 | 11,9 |
| девушки                                                     | I                | 16,2 | 15,8 | 15,3 | 14,9 | 14,4 |
|                                                             | II               | 15,8 | 15,3 | 14,9 | 14,4 | 14   |
| 3. Бег 1000 м-юноши, 500м-девушки, сек. (кросс)             |                  |      |      |      |      |      |
| юноши                                                       | I                | 3,6  | 3,2  | 3,15 | 3,1  | 3,05 |
|                                                             | II               | 3,15 | 3,1  | 3,05 | 3    | 2,95 |
| девушки                                                     | I                | 2    | 1,9  | 1,85 | 1,8  | 1,4  |
|                                                             | II               | 1,9  | 1,85 | 1,8  | 1,4  | 1,35 |
| 4. Челночный бег, сек (6 по 10 м)                           |                  |      |      |      |      |      |
| юноши                                                       | I                | 17,5 | 17,3 | 16,2 | 14   | 13,1 |
|                                                             | II               | 17,3 | 16,2 | 16   | 13,8 | 12,9 |
| девушки                                                     | I                | 18   | 17,8 | 17,5 | 16,2 | 15,3 |
|                                                             | II               | 17,5 | 17,3 | 17   | 15,6 | 15,1 |
| 5. Упражнения для мышц брюшного пресса за 1 мин, кол-во раз |                  |      |      |      |      |      |
| юноши                                                       | I                | 33   | 34   | 35   | 37   | 38   |
|                                                             | II               | 34   | 36   | 37   | 38   | 39   |
| девушки                                                     | I                | 32   | 33   | 34   | 35   | 37   |
|                                                             | II               | 33   | 34   | 35   | 36   | 38   |

Таблица 6. Контрольные испытания по баскетболу

| Таблица 6. Контрольные испытания по баскетболу   |                 |     |     |     |     |       |     |     |     |     |
|--------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|
| тесты                                            | Оценка в баллах |     |     |     |     |       |     |     |     |     |
|                                                  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   | 5     | 4   | 3   | 2   | 1   |
|                                                  | девушки         |     |     |     |     | юноши |     |     |     |     |
| I семестр                                        |                 |     |     |     |     |       |     |     |     |     |
| 1. Ведение мяча на 20м , сек                     | 8,3             | 8,7 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 7,4   | 7,8 | 8,1 | 8,3 | 8,7 |
| 2. Штрафные броски. 10 бросков, кол-во попаданий | 4,5             | 3,6 | 2,7 | 1,8 | 0,9 | 4,5   | 3,6 | 2,7 | 1,8 | 0,9 |
| II семестр                                       |                 |     |     |     |     |       |     |     |     |     |
| Ведение мяча на 20м , сек                        | 8,1             | 8,5 | 9   | 9,2 | 9,4 | 7,2   | 7,6 | 8,0 | 8,1 | 8,3 |
| Штрафные броски. 10 бросков, кол-во попаданий    | 5,4             | 4,5 | 3,6 | 2,7 | 1,8 | 5,4   | 4,5 | 3,6 | 2,7 | 1,8 |

Таблица 7. Контрольные испытания по атлетической гимнастике

| Контрольные испытания                                             |                                               | семестр | баллы |    |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------|-------|----|----|----|----|
|                                                                   |                                               |         | 1     | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 1. Подтягивание, кол-во раз                                       | Юноши, на перекладине                         | I       | 4     | 6  | 8  | 9  | 11 |
|                                                                   |                                               | II      | 5     | 8  | 9  | 11 | 14 |
|                                                                   | Девушки, на низкой перекладине 120см. от пола | I       | 4     | 6  | 8  | 9  | 11 |
|                                                                   |                                               | II      | 5     | 7  | 9  | 11 | 14 |
| 2. Отжимания на гимнастической скамейке в упоре сзади, кол-во раз | Юноши                                         | I       | 9     | 14 | 18 | 23 | 27 |
|                                                                   |                                               | II      | 14    | 18 | 23 | 27 | 32 |
|                                                                   | Девушки                                       | I       | 5     | 9  | 14 | 18 | 23 |
|                                                                   |                                               | II      | 9     | 14 | 18 | 23 | 27 |
| 3. Отжимания от пола, кол-во раз                                  | Юноши                                         | I       | 9     | 12 | 14 | 18 | 27 |
|                                                                   |                                               | II      | 14    | 17 | 18 | 23 | 36 |
|                                                                   | Девушки                                       | I       | 7     | 9  | 11 | 13 | 15 |
|                                                                   |                                               | II      | 9     | 11 | 13 | 15 | 17 |

Таблица 8. Контрольные испытания по оздоровительной гимнастике

| Контрольные испытания                                                                                                           |         | семестр | баллы |    |    |    |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|----|----|----|----|
|                                                                                                                                 |         |         | 1     | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 1. Приседания, кол-во раз за 30сек.<br>При приседании руки вперед или за головой                                                | Юноши   | I       | 18    | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                                                                                                                                 |         | II      | 20    | 22 | 23 | 24 | 26 |
|                                                                                                                                 | Девушки | I       | 14    | 15 | 16 | 17 | 18 |
|                                                                                                                                 |         | II      | 16    | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 2. Упражнение для мышц брюшного пресса, сек. И.П. – упор сзади на предплечьях, сидя на полу, удержание прямых ног под углом 45° | Юноши   | I       | 32    | 35 | 36 | 45 | 54 |
|                                                                                                                                 |         | II      | 36    | 39 | 41 | 40 | 63 |
|                                                                                                                                 | Девушки | I       | 32    | 35 | 36 | 45 | 54 |
|                                                                                                                                 |         | II      | 36    | 39 | 41 | 40 | 63 |
| 3. Прыжки на скакалке, кол-во раз за 30сек.<br>Толкаясь обеими ногами от пола одновременно                                      | Юноши   | I       | 50    | 55 | 60 | 65 | 70 |
|                                                                                                                                 |         | II      | 50    | 55 | 60 | 65 | 70 |
|                                                                                                                                 | Девушки | I       | 50    | 55 | 60 | 65 | 70 |
|                                                                                                                                 |         | II      | 50    | 55 | 60 | 65 | 70 |

Таблица 9. Контрольные тесты для студентов по общефизической и специальной подготовке (девушки)

| Тесты                                       | Оценка в баллах |      |     |      |      |
|---------------------------------------------|-----------------|------|-----|------|------|
|                                             | 5               | 4    | 3   | 2    | 1    |
| Бег 100 м.                                  | 14,9            | 15,4 | 16  | 16,7 | 17,4 |
| Бег 500 м.                                  | 1,8             | 2    | 2,1 | 2,3  | 2,7  |
| 12-минутный бег                             | 2,3             | 1,8  | 1,4 | 0,9  | 0,4  |
| Прыжок в длину с места                      | 175             | 162  | 149 | 140  | 117  |
| Отжимание                                   | 13              | 11   | 9   | 7    | 4    |
| Гибкость                                    | 14              | 9    | 5   | 0    | -9   |
| Волейбольные передачи (выше отметки – 3 м.) | 26              | 21   | 17  | 11   | 8    |
| Волейбольные подачи (в зону 1, 5, 6)        | 5               | 4    | 3   | 2    | 1    |
| Планка (на локтях, мин сек)                 | 1,5м            | 1м   | 45с | 30с  | 20с  |
| Сила ног (мин сек)                          | 45              | 40   | 35  | 30   | 20   |
| Прыжок вверх с места (см)                   | 45              | 40   | 35  | 30   | 20   |
| Пресс (за минуту)                           | 1,5м            | 1м   | 45с | 30с  | 20с  |

(юноши)

| Тесты                                       | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|---------------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                             | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Бег 100 м.                                  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Бег 1000 м.                                 | 12              | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 12-минутный бег                             | 3               | 3,6 | 3,8 | 4   | 4,5 |
| Прыжок в длину с места                      | 2,7             | 2,3 | 1,8 | 1,4 | 1   |
| Подтягивания                                | 216             | 207 | 194 | 180 | 171 |
| Гибкость                                    | 12              | 9   | 8   | 4   | 1   |
| Волейбольные передачи (выше отметки – 3 м.) | 14              | 9   | 4   | 0   | -9  |
| Волейбольные подачи (в зону 1, 5, 6)        | 27              | 23  | 18  | 14  | 9   |
| Планка (на локтях, мин сек)                 | 7               | 6   | 5   | 3   | 1   |
| Сила ног (с отягощением 1 км.), (мин сек)   | 1м30с           | 1м  | 45с | 30с | 20с |
| Прыжок вверх с места (см)                   | 1м30с           | 1м  | 45с | 30с | 20с |
| Пресс (за минуту)                           | 63              | 54  | 50  | 41  | 32  |

Таблица 10. Контрольные тесты для студентов по общефизической и специальной подготовке (девушки)

| Тесты                                                    | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|----------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|                                                          | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Пресс (кол-во повторений)                                | 36              | 32 | 27 | 23 | 18 |
| Отжимания от гимнастической скамейки (кол-во повторений) | 11              | 9  | 6  | 4  | 1  |
| Гибкость                                                 | +14             | +9 | +4 | 0  | -1 |
| Волейбольные передачи (в парах)                          | 36              | 32 | 27 | 18 | 16 |
| Волейбольные подачи:                                     |                 |    |    |    |    |
| 2 курс (10 попыток)                                      | 6               | 5  | 3  | 2  | 1  |
| 3 курс (10 попыток в зону)                               | 6               | 5  | 3  | 2  | 1  |

| Тесты                                                    | (юноши)         |    |    |    |    |
|----------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|                                                          | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|                                                          | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Пресс (кол-во повторений)                                | 41              | 36 | 32 | 27 | 18 |
| Отжимания от гимнастической скамейки (кол-во повторений) | 23              | 18 | 14 | 9  | 5  |
| Гибкость                                                 | +14             | +9 | +4 | 0  | -1 |
| Волейбольные передачи (в парах)                          | 36              | 33 | 27 | 18 | 15 |
| Волейбольные подачи:                                     |                 |    |    |    |    |
| 2 курс (10 попыток)                                      | 6               | 5  | 3  | 2  | 1  |
| 3 курс (10 попыток в зону)                               | 6               | 5  | 3  | 2  | 1  |

### Контрольные нормативы

Основной показатель работы секции по настольному теннису – выполнение в конце каждого семестра программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений.

Таблица 11. Контрольные тесты для студентов по общефизической и специальной подготовке (девушки)

| Тесты                           | Оценка в баллах |     |     |      |      |
|---------------------------------|-----------------|-----|-----|------|------|
|                                 | 5               | 4   | 3   | 2    | 1    |
| Отжимание от пола из упора лежа | 13              | 11  | 9   | 6    | 4    |
| Гибкость                        | +14             | +9  | +5  | 0    | -9   |
| Прыжки через скакалку 30 сек.   | 63              | 59  | 50  | 23   | 9    |
| Челночный бег 4х9 м,сек         | 8,5             | 9,0 | 9,5 | 10,1 | 11,5 |
| Планка (на локтях, мин сек)     | 1м10с           | 50с | 40с | 25с  | 20с  |
| Пресс (за минуту)               | 54              | 45  | 36  | 27   | 18   |

(юноши)

| Тесты                         | Оценка в баллах |       |     |      |      |
|-------------------------------|-----------------|-------|-----|------|------|
|                               | 5               | 4     | 3   | 2    | 1    |
| Подтягивания                  | 12              | 9     | 8   | 5    | 2    |
| Гибкость                      | +14             | +9    | +5  | 0    | -9   |
| Прыжки через скакалку 30 сек. | 72              | 68    | 59  | 27   | 14   |
| Челночный бег 4х9 м,сек       | 8,8             | 9,2   | 9,9 | 10,3 | 11,7 |
| Планка (на локтях, мин сек)   | 2м              | 1м30с | 1м  | 45с  | 30с  |
| Пресс (за минуту)             | 60              | 50    | 40  | 30   | 20   |

Таблица 12. Контрольные тесты для студентов по технико-тактической подготовке раздела настольный теннис (девушки и юноши)

| Тесты                                                      | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|                                                            | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Накат справа по диагонали                                  | 36              | 27 | 18 | 9  | 4  |
| Накат слева по диагонали                                   | 36              | 27 | 18 | 9  | 4  |
| Сочетание наката справа и слева в правый угол              | 27              | 18 | 13 | 9  | 4  |
| Сочетание наката справа и слева в левый угол               | 27              | 18 | 13 | 9  | 4  |
| Откидка слева со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин.)     | 2               | 4  | 6  | 7  | 9  |
| Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.) | 4               | 9  | 13 | 18 | 22 |
| Поддачи справа (слева) накатом                             | 9               | 7  | 5  | 3  | 1  |
| Поддачи справа (слева) откидкой                            | 9               | 7  | 5  | 3  | 1  |

## **5. Внесение изменений и дополнений в рабочую программу дисциплины**

Содержание рабочих программ дисциплин ежегодно обновляется протоколами заседаний кафедры по утвержденной «Положением о структуре, содержании и оформлении рабочих программ дисциплин по образовательным программам, соответствующим ФГОС СПО с учетом профессиональных стандартов» форме.

**Лист регистрации изменений в рабочей программе общеобразовательной дисциплины**

| №<br>изменен<br>ия | Номер листа |        |          | № протокола и дата<br>заседания кафедры | Дата внесения<br>изменения в<br>РПД | Ф.И.О. лица,<br>ответственн<br>ого за<br>внесение<br>изменений |
|--------------------|-------------|--------|----------|-----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                    | измененного | нового | изъятого |                                         |                                     |                                                                |
|                    |             |        |          |                                         |                                     |                                                                |
|                    |             |        |          |                                         |                                     |                                                                |
|                    |             |        |          |                                         |                                     |                                                                |
|                    |             |        |          |                                         |                                     |                                                                |
|                    |             |        |          |                                         |                                     |                                                                |