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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебной работе
_____М.А. Смирнов
« _____ » _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

обязательной дисциплины **«Физическая культура»**

профессиональная подготовка

социально-гуманитарный цикл

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования на базе основного общего образования

Форма обучения – очная

Кафедра «Физической культуры и спорта»

Тверь 2026

Рабочая программа дисциплины предназначена для подготовки обучающихся 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: Е.А. Михайлова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКиС
«16» января 2026 г., протокол № 4.

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 ООП СПО

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной дисциплиной профессиональной подготовки социально-гуманитарного цикла образовательных программ в соответствии с ФГОС СПО по специальностям.

2. Цель и задачи 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 «Физическая культура» является 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.

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

3.1. Компетенции, закрепленные за дисциплиной в УП:

ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Показатели индикаторов достижения компетенций

Знания:

З1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З1.2. Основы здорового образа жизни;

З1.3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

З1.4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

З1.5. Методы и средства физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Умения:

У1.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У1.2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У1.3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности;

У1.4. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

3.2. Технологии, обеспечивающие формирование компетенций

Проведение практических занятий.

4. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Академических часов
Общая трудоемкость дисциплины	50
Аудиторные занятия (всего)	30
В том числе:	
Лекции	не предусмотрены
Практические занятия (ПЗ)	30
Лабораторный практикум (ЛР)	не предусмотрен
Самостоятельная работа (всего)	20
В том числе:	
Курсовая работа	не предусмотрена
Другие виды самостоятельной работы: - подготовка к практическим занятиям	18
Контроль текущий и промежуточный (дифференцированный зачет)	2
Практическая подготовка (навыки) при реализации дисциплины (всего)	0

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

Таблица 2. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы

№	Наименование разделов и тем	Трудоемкость часы	Лекции	Практич. занятия	Лаб. практикум	Сам. работа
1	Раздел 1. Атлетическая гимнастика	**20**	-	**10**	-	**10**
2	Раздел 2. Оздоровительная гимнастика	**30**	-	**20**	-	**10**
3	Раздел3*. Адаптивная физическая культура (оздоровительная ходьба, оздоровительная йога, шашки)	50	-	30	-	20
Всего на дисциплину		**50**	**-**	**30**	**-**	**20**

- предусматривается подготовка по программе «Адаптивная физическая культура»

5.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. 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.)

Раздел 2. 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.

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

Раздел 5*. Адаптивная физическая культура

Оздоровительная йога:

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.

Таблица 3. Оздоровительная йога

Асаны	Показания	Противопоказания	Техника выполнения	Терапевтический эффект
Наклон вперед сидя	Боли в спине остеохондроз 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 остеохондроз 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

Оздоровительная ходьба:

Оздоровительная ходьба является наиболее простой и доступной формой аэробной нагрузки.

Аэробные нагрузки считаются лучшим способом укрепления здоровья и поддерживания 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.

Шашки:

Цель – обучить студентов принципам шашечной игры, создать условия для личностного и интеллектуального развития учащихся посредством обучения игре в шашки.

Таблица 4. Методы проведения занятий по шашкам

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

5.3. Лабораторные работы

Учебным планом лабораторные работы не предусмотрены.

5.4. Практические занятия

Таблица 5. Тематика, форма практических занятий (ПЗ) и их трудоемкость

№	Порядковый номер раздела. № Темы	Тематика практического занятия	Трудоемкость часы
1	Раздел 1. Атлетическая гимнастика	Обучение технике выполнения силовых упражнений: отжиманий, подтягиваний. Система упражнений с различными отягощениями. Обучение методам регулирования нагрузки: изменение веса отягощений, исходного положения упражнения, количества повторений. Круговая тренировка в зале. Обучение методам регулирования нагрузки. Акцентирование развития гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.	10
2	Раздел 2. Оздоровительная гимнастика	Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.	20

№	Порядковый номер раздела. № Темы	Тематика практического занятия	Трудоемкость часы
		Упражнения на координацию и равновесие. Упражнения на ковриках, на степах, на гимнастической стенке и скамьях. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений для развития гибкости, ловкости.	
3	**Раздел 3*. Адаптивная физическая культура**	**Оздоровительная йога:** **Асаны, выполняемые стоя, сидя, лёжа на животе, на спине. Асаны для укрепления мышц и подвижности суставов. Асаны, выполняемые для релаксации.** **Оздоровительная ходьба:** **Продолжительное умеренно интенсивное физическое аэробное упражнение, при котором работает большая часть мышц. Вызывает образование энергии в организме за счет содержащегося в воздухе кислорода.** **Шашки:** **Уметь ориентироваться на шашечной доске, знать шашечные приёмы и термины. Применять на практике правила игры, решать простейшие комбинации.**	**30**

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 обучающийся 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 обучающегося 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.

Освоение теоретических сведений (баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон и шашки):

- терминология, правила игры, показ жестов при судействе;
- правила техники безопасности на занятиях;
- правила поведения во время игры;
- гигиена и режим дня спортсмена;
- оценка своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- контроль и самоконтроль.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. 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).

7.2. 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).

7.3. Методические материалы

1. Учебно-методический комплекс дисциплины социально-гуманитарного цикла "Физическая культура" для всех направлений и специальностей среднего профессионального образования: ФГОС 3++ / Кафедра Физической культуры и спорта; сост. Е.А. Михайлова. - 2026. - (УМК). - Текст: электронный. - Сервер. - URL: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/190245 . - (ID=190245-0)

7.4. 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,
- ОС РЕД ОС
- ПО РІХ.

7.5. 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. ЭБ ТвГТУ: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/Web
3. ЭБС "Лань": https://e.lanbook.com/
4. ЭБС "Университетская библиотека онлайн": https://biblioclub.ru/
5. Национальная электронная библиотека: https://rusneb.ru
6. ЦОР IPRSmart: https://www.iprbookshop.ru/
7. Электронная образовательная платформа "Юрайт": https://urait.ru/
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY: https://elibrary.ru/
9. 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)
10. База данных учебно-методических комплексов: https://lib.tstu.tver.ru/header/umk.html

УМК размещен: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/190245

8. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал №1 корпус «У»

Для реализации программы предусмотрено следующее специальное оборудование во время занятий:

1. Набивные мячи.
2. Гантели.
3. Конусы.
4. Скакалки.
5. Утяжелители.
6. Гимнастические скамейки и лавки.
7. «Лесенка».
8. Бодибары.
9. Обручи.
10. Метболы.
11. Жгут.
12. Коврики гимнастические.
13. Шашки.

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 дифференцированного зачета:
   -регулярность посещения учебных занятий,
   -выполнения обязательных контрольных тестов.
   -оценка знаний и умений обучающихся по пятибалльной шкале.

Число экзаменационных билетов – 20. Число вопросов (заданий) в экзаменационном билете – 3 (2 вопроса для категории «знать» и 1 вопрос для категории «уметь»).

Продолжительность экзамена – 45 минут.

3. Шкала оценивания промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета – «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

4. Критерии оценки за экзамен:
для категории «знать»:
выше базового – 2;
базовый – 1;
ниже базового – 0;

критерии оценки и ее значение для категории «уметь»:
отсутствие умения – 0 балл;
наличие умения – 2 балла.

Критерии итоговой оценки за зачет:
«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;
«хорошо» - при сумме баллов 4;
«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;
«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Контрольные нормативы

Основной показатель работы группы – 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 6. Контрольные испытания для студентов основного отделения по лёгкой атлетике

1. Бег 100 м, сек. (с высокого старта)						
	баллы / семестры	1	2	3	4	5
юноши	3	14,5	13,7	13,6	13,4	13,2
девушки	3	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
2. Упражнения для мышц брюшного пресса за 1 мин, кол-во раз						
юноши	3	37	39	40	42	43
девушки	3	36	38	39	40	42

Таблица 7. Контрольные испытания для студентов специального отделения по лёгкой атлетике

1. Бег 100 м, сек. (с высокого старта)						
	баллы / семестры	1	2	3	4	5
юноши	1	15,5	14,8	14,5	14,2	14,0
девушки	1	19,3	18,7	18,4	18,1	17,8
2. Упражнения для мышц брюшного пресса за 1 мин, кол-во раз						
юноши	1	6	10	14	24	30
девушки	1	5	8	13	21	28

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

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

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Перед изучением дисциплины, 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, сдаче контрольных тестов и экзаменационных билетов.

Рекомендуется обеспечить студентов для занятий дисциплиной необходимым инвентарем и оборудованием (гимнастические стенки и скамейки, набивные мячи, гантели различного веса, скакалки, обручи, штанги, коврики, конусы, 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.