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

обязательного учебного предмета **«Физическая культура»**
общеобразовательная подготовка
среднее общее образование

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 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 обязательным учебным предметом общеобразовательной подготовки среднего общего образования образовательных программ СПО в соответствии с ФГОС ССО.

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» 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	68
Аудиторные занятия (всего)	35
В том числе:	
Лекции	не предусмотрены
Практические занятия (ПЗ)	35
Лабораторный практикум (ЛР)	не предусмотрен
Самостоятельная работа (всего)	33
В том числе:	
Курсовая работа	не предусмотрена
Другие виды самостоятельной работы: - подготовка к практическим занятиям	29
Контроль текущий и промежуточный (зачет)	4(2+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. Легкая атлетика	**17**	-	**5**	-	**12**
2	Раздел 2. Баскетбол	**17**	-	**10**	-	**7**
3	Раздел3. Волейбол	**17**	-	**10**	-	**7**
4	Раздел 4. Настольный теннис	**17**	-	**10**	-	**7**
5	Раздел5*. Адаптивная физическая культура (оздоровительная ходьба, оздоровительная йога, бадминтон, шашки)	68	-	35	-	33
Всего на дисциплину		**68**	**-**	**35**	**-**	**33**

- предусматривается подготовка по программе «Адаптивная физическая культура»

5.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции (30, 60, 100 м) из различных исходных положений, с ходу. Бег по пересеченной местности: кроссовый бег различной протяженности и интенсивности. Переменный кроссовый бег по дистанции с ускорениями на отдельных отрезках. Обучение технике специальных беговых (бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении,

бег с захлестыванием голени на месте и в движении, семенящий бег, прыжковый бег) и прыжковых упражнений (многоскоки, подскоки с ноги на ногу на месте и с продвижением, прыжки на одной ноге и попеременно, спрыгивание и напрыгивание на скамейку, прыжки через скамейку, выпрыгивание вверх на месте и т.д.). Обучение технике бега по повороту в зале и во время кроссового бега. Обучение технике «высокого» старта, стартового разгона и финиширования. Старты из различных исходных положений, с изменением направления по команде. Обучение технике прыжка в длину с места (отталкиванию и приземлению). Эстафетный бег с различными предметами и без них. Челночный бег на различных отрезках. Эстафетный бег с различной полосой препятствий. Повторный (с различными интервалами отдыха на различных отрезках например: 6 раз по 20 м), интервальный (например: 30-60-100 м или 400-200-100 м) и переменный бег на различных отрезках. Прыжки через барьеры и гимнастические скамейки.

Раздел 2. Баскетбол

Техническая подготовка:

Техника нападения

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.

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.

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.

Тактическая подготовка:

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.

Тактика защиты

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

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

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

Раздел 3. Волейбол

Техническая подготовка:

- Прямой нападающий удар. Быстрое последовательное и параллельное сокращение мускулатуры, живота, плеч и рук. Кисть «перекрывает» мяч на последней стадии (кручение). Вся рука посылает мяч.

- Удар с вращением. Незначительное об бегание мяча (30 - 50см) при разбеге, незначительная подача плеч при замахе, более продолжительное сопровождение мяча в сторону кручения.

- Боковой нападающий удар. Разбег наискось от направления, Параллельного сетке. Бьющая рука описывает кривую от полукруга до круга. Удар по мячу на уровне головы способствует повороту тела в сторону удара. Приземление происходит лицом к сетке.

- Блокирование. Блокированием в волейболе принято называть преграждение пути полета мяча, посланного нападающим ударом с помощью подпрыгивания и выставления рук над сеткой.

- По частоте своего применение блокирование занимает первое место среди всех технических элементов. В среднем оно является каждым третьим действием отдельного игрока. Основной формой блокирования является двойной блок (72%). Одиночный блок (23,5%) и тройной блок (4,5%) применяются реже.

- Блоком волейболист не только преграждает путь мячу на свою площадку, но и как бы атакует на чужой стороне. Прием требует хорошей реакции, умения быстро перемещаться, высоко прыгать. Нужна и сила, чтобы сдержать нападающий удар.

Тактическая подготовка:

Весь процесс обучения отдельным тактическим индивидуальным, групповым и командным действиям условно можно разделить на ряд последовательных шагов-этапов, решающих все более сложные задачи:

- Создание представления о тактическом действии (взаимодействии), имитация.

- Обучение тактическим действиям без сопротивления партнеров по команде.

- С пассивным, или ограниченным сопротивлением партнеров.

- С активным сопротивлением, в том числе и в соревновательной форме.

- В тренировочных играх, в том числе в играх с дополнительными заданиями.

- В соревнованиях и товарищеских встречах.

Раздел 4. Настольный теннис

Техническая подготовка:

- техника хвата теннисной ракетки;

- жонглирование теннисным мячом;

- передвижения теннисиста;

- стойка теннисиста;

- основные виды вращения мяча;

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

- удары по теннисному мячу;

- удар без вращения – «толчок»;

- удар с нижним вращением – «подрезка»;

- удар с верхним вращением – «накат»;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

Тактика игры

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;
- заторможенный укороченный удар.

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.

Бадминтон:

Целью методики обучения бадминтону является формирование набора теоретических, технических, тактических навыков в игре бадминтон у студентов.

Таблица 4. Методы проведения занятий по бадминтону

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

Шашки:

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

Таблица 5. 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 занятия не предусмотрены.

5.4. Практические занятия

Таблица 6. Тематика, форма практических занятий (ПЗ) и их трудоемкость

№	Порядковый номер раздела. № Темы	Тематика практического занятия	Трудоемкость часы
1	Раздел 1. Легкая атлетика	-Техника бега на короткие дистанции (30, 60, 100м). -Эстафетный бег с различными предметами и без них. - Обучение технике «высокого» старта, стартового разгона и финиширования. - Обучение технике прыжка в длину с места. - Обучение технике бега по повороту. - Выполнение скоростно-силовых упражнений.	5
2	Раздел 2. Баскетбол	**Техника нападения:** 1. Техника передвижения: - Стойка баскетболиста - Передвижения баскетболиста - Повороты баскетболиста 2. Техника владения мячом: - Ловля и броски мяча: двумя руками, одной рукой - Передача мяча: разрывными способами на месте, в движении - Ведение мяча: с изменением скорости, направления - Броски в движении - Броски с близкой и средней дистанции с сопротивлением - Штрафные броски - Дальние броски **Техника защиты:** - Приёмы индивидуального противодействия игроку в момент: ведения, передачи, броска - Перехваты -Вырывание, выбивание мяча - Накрывание и отбивание мяча **Тактика нападения:** - Индивидуальные действия без мяча и с мячом - Взаимодействие двух и трёх игроков - Командные действия в условиях зонной или личной защиты **Тактика защиты:** -Индивидуальные действия: выбор места, времени, способов	10

№	Порядковый номер раздела. № Темы	Тематика практического занятия	Трудоемкость часы
		противодействия игрокам различных игровых функций - Групповые действия: противодействие заслону, взаимодействие игроков в защите в меньшинстве - Командные действия: обучение личной защиты по всей площадке	
3	Раздел 3. Волейбол	**Техническая подготовка:** - Техника подачи - Передвижения волейболиста - Стойка волейболиста - Подачи мяча - Удары по волейбольному мячу: - Нижняя подача - Верхняя подача **Тактическая подготовка:** - Подачи мяча в нападении - Прием подач ударом - Удары атакующие, защитные	10
4	Раздел 4. Настольный теннис	**Техническая подготовка:** - Техника хвата теннисной ракетки - Жонглирование теннисным мячом - Передвижения теннисиста - Стойка теннисиста - Основные виды вращения мяча - Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», - Удары по теннисному мячу: - Удар без вращения – «толчок» - Удар с нижним вращением – «подрезка» - Удар с верхним вращением – «накат» Тактическая подготовка: - Подачи мяча в нападении; - Прием подач ударом; - Удары атакующие, защитные; - Удары, отличающиеся по длине полета мяча - Удары по высоте отскока на стороне соперника	10

№	Порядковый номер раздела. № Темы	Тематика практического занятия	Трудоемкость часы
5	Раздел 5*. 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. Бадминтон: Умение правильно держать ракетку, отбивать волан, наносить удар, правильно передвигаться по площадке. Шашки: Уметь ориентироваться на шашечной доске, знать шашечные приёмы и термины. Применять на практике правила игры, решать простейшие комбинации.	35

6.Самостоятельная работа обучающихся и текущий контроль их успеваемости

6.1. Цели самостоятельной работы

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

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

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

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

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

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

6.2 Организация и содержание самостоятельной работы

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

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 ОУП.12 "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/190250 . - (ID=190250-0)

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 PIX.

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/190250

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. 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.

9. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

9.1. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена

Учебным планом экзамен по дисциплине не предусмотрен.

9.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета

1. Шкала оценивания промежуточной аттестации – «зачтено», «не зачтено».
2. Вид промежуточной аттестации в форме зачета:
   -регулярность посещения учебных занятий,
   -выполнения обязательных контрольных тестов.

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

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 7. Контрольные испытания для студентов основного отделения по лёгкой атлетике

1. Прыжок в длину с места, см						
	баллы / семестры	1	2	3	4	5
юноши	1	230	235	240	245	250
	2	235	240	245	250	255
девушки	1	150	160	170	180	190
	2	160	170	180	190	195
2. Бег 100 м, сек. (с высокого старта)						
юноши	1	14,2	14,0	13,8	13,5	13,4
	2	14,5	13,7	13,6	13,4	13,2
девушки	1	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
	2	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5
3. Челночный бег, сек (6 по 10 м)						
юноши	1	19,5	19,2	18,0	15,5	14,5
	2	19,2	18,0	17,8	15,3	14,3
девушки	1	20,0	19,7	19,5	18,0	17,0
	2	19,5	19,2	19,0	17,5	16,8
4. Упражнения для мышц брюшного пресса за 1 мин, кол-во раз						
юноши	1	36	38	39	41	42
	2	37	39	40	42	43
девушки	1	35	37	38	39	41
	2	36	38	39	40	42

Таблица 8. Контрольные испытания для студентов специального отделения по лёгкой атлетике

1. Прыжок в длину с места, см						
	баллы / семестры	1	2	3	4	5
юноши	1	190	200	210	220	230
	2	195	205	215	225	235
девушки	1	110	120	130	140	150
	2	115	125	135	145	155
2. Бег 100 м, сек. (с высокого старта)						
юноши	1	16,0	15,1	14,8	14,5	14,2
	2	15,5	14,8	14,5	14,2	14,0
девушки	1	19,8	18,9	18,6	18,3	18,0
	2	19,3	18,7	18,4	18,1	17,8
3. Челночный бег, сек (3 по 10 м)						
юноши	1	11,0	10,0	9,3	8,9	8,5
	2	10,8	9,8	9,1	8,7	8,3
девушки	1	12,1	11,1	10,4	10,0	9,6
	2	11,9	10,9	10,2	9,8	9,4
4. Упражнения для мышц брюшного пресса за 1 мин, кол-во раз						
юноши	1	4	8	12	22	28
	2	6	10	14	24	30
девушки	1	3	6	11	19	26

	2	5	8	13	21	28

Таблица 9. Контрольные тесты для студентов по технико-тактической подготовке баскетбол

Семестр	Оценка	Штрафные броски (раз)		Перемещение в защитной стойке (с)		Броски с точек (раз)		Передачи мяча (с)	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	1	1	1	9.8	10.5	1	1		
	2	2	2	9.6	10.2	2	2		
	3	3	3	9.4	10.0	3	3		
	4	4	4	9.2	9.7	4	4		
	5	5	5	9.0	9.5	5	5		
2	1	2	2	9.0	10.0			21.0	22.0
	2	3	3	9.0	9.8			18.0	20.0
	3	4	4	9.0	9.4			16.0	18.0
	4	5	5	8.9	9.2			15.5	17.0
	5	6	6	8.7	9.0			15.0	16.5

Таблица 10. Контрольные тесты для студентов по волейболу

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Волейбольные передачи (в парах)	40	36	30	20	16
Волейбольные подачи: 1 семестр (10 попыток) 2 семестр (10 попыток в зону)	 7 7	 5 5	 3 3	 2 2	 1 1

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 и сдаче контрольных тестов.

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

11. Внесение изменений и дополнений в рабочую программу дисциплины

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