МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тверской государственный технический университет»

(ТвГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебной работе
_____Э.Ю. Майкова
«_____» _____20___г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

(ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Направление подготовки бакалавров – 09.03.04 Программная инженерия
Направленность (профиль) – Разработка систем искусственного интеллекта
Типы задач профессиональной деятельности: производственно-технологический

Направление подготовки бакалавров – 12.03.01 Приборостроение
Направленность (профиль) – Информационно-измерительная техника и технологии
Типы задач профессиональной деятельности: производственно-технологический, проектно-конструкторский

Направление подготовки бакалавров – 43.03.01. Сервис
Направленность (профиль) – Социально-культурный сервис
Типы задач профессиональной деятельности: сервисный

Направление подготовки специалистов – 04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия
Направленность (профиль) – Фармацевтическая химия
Типы задач профессиональной деятельности: научно-исследовательский

Факультет управления и социальных коммуникаций
Кафедра «Физической культуры и спорта»

Тверь 2024

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

Разработчик программы зав. кафедры ФКС Е.А. Михайлова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС
«18» сентября 2024г. протокол № 3

Заведующий кафедрой ФК и С Е.А. Михайлова

Согласовано
Начальник учебно-методического отдела УМУ Е.Э. Наумова

Начальник отдела комплектования зональной научной библиотеки О.Ф. Жмыхова

1. Цели и задачи дисциплины

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

Задачами дисциплины являются:

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

2. Место дисциплины в структуре ОП

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

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

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

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция, закрепленная за дисциплиной в ОХОП:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы компетенции, закрепленных за дисциплиной в ОХОП

ИУК- 7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.

ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций

Знать:

З1. Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях физической культурой.

З2. Основы физической культуры и здорового образа жизни.

З3. Способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

З4. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

З5. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

З6. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Технологии, обеспечивающие формирование компетенций

Проведение практических занятий.

4. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

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

Таблица 2. По семестровое планирование

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

5. Структура и содержание дисциплины

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

обеспечения физической подготовленности обучающихся.

5.1. Структура дисциплины

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

№ модуля	Наименование модуля	Часы всего	Учебно-тренировочные занятия	Контрольные испытания	Самостоятельная работа
1 4	Легкая атлетика Оздоровительная гимнастика	38 22	16 6	6 2	16 14
	1 семестр Итого:	**60**	**22**	**8**	**30**
3 2	Атлетическая гимнастика Баскетбол	36 24	16 8	4 2	16 14
	2 семестр Итого:	**60**	**24**	**6**	**30**
1 3	Легкая атлетика Атлетическая гимнастика	34 26	12 10	4 4	18 12
	3 семестр Итого:	**60**	**22**	**8**	**30**
2 3	Баскетбол Атлетическая гимнастика	22 38	10 14	2 4	10 20
	4 семестр Итого:	**60**	**24**	**6**	**30**
1 4	Легкая атлетика Оздоровительная гимнастика	38 22	12 10	6 2	20 10
	5 семестр Итого:	**60**	**22**	**8**	**30**
2 1	Баскетбол Легкая атлетика	24 36	8 16	2 4	14 16
	6 семестр Итого:	**60**	**24**	**6**	**30**
	Всего:	**360**	**138**	**42**	**180**

5.2. Содержание дисциплины

Модуль 1. «Легкая атлетика»

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Техника бега на короткие дистанции (30, 60, 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. Комплексы упражнений общеразвивающего характера с различным инвентарем и без него для развития и укрепления различных мышечных групп организма. Упражнения для мышц брюшного пресса в висе на гимнастической стенке, сидя на полу и на гимнастической скамейке. Упражнения с различными отягощениями и предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки). Упражнения на гибкость стоя и сидя на полу и гимнастической скамейке. Упражнения на выносливость (комплексы различных упражнений с различным временем отдыха).

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

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

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

Модуль 2. «Баскетбол»

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

требующими максимальных усилий и сложно-координационных действий. Упражнения в парах, тройках с мячом. Двусторонняя игра.

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

Модуль 3. «Атлетическая гимнастика»

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

Модуль 4. «Оздоровительная гимнастика»

Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни, влияние физических упражнений на формирование профессиональных качеств будущего специалиста и личности занимающегося; разработке эффективных средств и методов физического воспитания студентов; воспитание физических качеств, необходимых студенту для успешной деятельности; воздействие средств физического воспитания на основные физиологические системы и звенья опорно-двигательного аппарата занимающегося.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др., направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Гигиенические рекомендации к занятиям.

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

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

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

Обучение технике прыжков на скакалке.

Комплексы упражнений со скакалкой.

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

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

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

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

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

5.3. Лабораторные работы

Учебным планом лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

5.4. Практические работы

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3 а. Практические занятия и их трудоемкость

№	Учебно – образовательный модуль	Тематика практикума	Трудоемкость в часах
1	Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции (30, 60, 100м). Эстафетный бег с различными предметами и без них. Обучение технике «высокого» старта, стартового разгона и финиширования.	76

		Обучение технике прыжка в длину с места. Обучение технике бега по повороту. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения на выносливость. Развитие ловкости. Выполнение скоростно-силовых упражнений. Упражнения для развития силы с различным инвентарем в спортивном и тренажерном залах. ОРУ (общеразвивающие упражнения) с предметами.	
2	Баскетбол	Обучение элементам техники. Обучение технике общих и специальных упражнений игрока. Обучение технике перемещений: основная, защитная стойка, техника владения мячом. Обучение технике бросков в корзину. Обучение технике штрафных бросков. Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии.	32
3	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. Упражнения с набивными мячами разного веса (броски из различных исходных положений одной и двумя руками). Обучение методам	52

		регулирования нагрузки. Акцентирование развития гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.	
4	Оздоровительная гимнастика	Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение технике прыжков на скакалке. Комплексы упражнений со скакалкой. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения на координацию и равновесие. Упражнения на ковриках, на степах, на гимнастической стенке и скамьях. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений для развития гибкости, ловкости.	20

6. Самостоятельная работа обучающихся и текущий контроль их успеваемости

6.1 Цели самостоятельной работы

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

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

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

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

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

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

6.2 Организация и содержание самостоятельной работы

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

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

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

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

Зимой: ходьба на лыжах.

Занятия скандинавской ходьбой.

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

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

Для студента можно в первую очередь порекомендовать использование программ с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, плавание, велосипед или велотренажер), ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п. в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме: ходьба - оздоровительный бег (трусцой). Такие занятия улучшают обмен веществ в организме, благотворно

влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2-х, 3-х раз в неделю.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература по дисциплине

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567585 . - (ID=139098-0)
2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: ttps://urait.ru/bcode/563463. - (ID=144431-0)

7.2. Дополнительная литература по дисциплине

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-08390-3. - URL: https://urait.ru/bcode/564746. - (ID=144370-0)
2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566834 (дата обращения: 12.09.2022). . - (ID=135685-0)
3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 12.09.2022). - (ID=144430-0)
4. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-16768-9. - URL: https://urait.ru/bcode/563550 . - (ID=144420-0)

5. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для вузов / С.Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 26.08.2022. - ISBN 978-5-534-16390-2. - URL: https://urait.ru/bcode/562457 . - (ID=144419-0)
6. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-17111-2. - URL: https://urait.ru/bcode/562817 . - (ID=144423-0)
7. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-07225-9. - URL: https://urait.ru/bcode/563138 . - (ID=144425-0)
8. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И.А. Письменский. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-05910-6. - URL: https://urait.ru/bcode/564163 . - (ID=144433-0)
9. Плавание : учебник для вузов / В.З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-07939-5. - URL: https://urait.ru/bcode/564748 . - (ID=144429-0)
10. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565923. - (ID=135182-0)
11. Полиевский, С.А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : монография / С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский, Г.А. Ямалетдинова; под научной редакцией С.А. Полиевского, Г.А. Ямалетдиновой. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - (Актуальные монографии). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-13308-0. - URL: https://urait.ru/bcode/567264 . - (ID=135789-0)
12. Полиевский, С.А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : учебное пособие для вузов / С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский, Г.А. Ямалетдинова; под научной

редакцией С.А. Полиевского, Г.А. Ямалетдиновой. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-12699-0. - URL: https://urait.ru/bcode/566640 . - (ID=135738-0)

13. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.] ; под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 87 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19767-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568170 (дата обращения: 12.09.2022). - (ID=144427-0)
14. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565604 . - (ID=135180-0)
15. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова [и др.]. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-19403-6. - URL: https://urait.ru/bcode/564747 . - (ID=144432-0)
16. Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20770-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/558741. - (ID=135736-0)
17. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол: учебно-методическое пособие / составители Л. К. Федякина [и др.]. — Сочи : СГУ, 2019. — 30 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/147806 - (ID=144499-0)
18. Ямилева, Р. М. Элективные курсы по физической культуре «Аэробика»: учебное пособие / Р. М. Ямилева. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2020. — 88 с. — ISBN 978-5-907176-42-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/143310 . - 109184(ID=144506-0)

7.3. Методические материалы

1. Методика подготовки студентов к сдаче контрольных тестов для определения скоростно-силовой подготовленности (бег на 100 метров) и общей выносливости (бег на 2000 метров и 3000 метров): метод. указ. для

преподавателей каф. физ. культуры и спорта / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2007. - Библиогр.: с. 17. - Дискета. - Сервер. - Текст: электронный - [б. ц.]. - (ID=65885-1)

2. Новые подходы в развитии скоростно-силовой подготовки волейболистов: методические указания для студентов всех специальностей, сотрудников и преподавателей / Тверской государственный технический университет, Каф. ФКС; составитель В.А. Данилов. - Тверь: ТвГТУ, 2021. - 18 с. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/139320. - (ID=139320-1)
3. Оздоровительная аэробика: метод. указ. для студентов всех спец. и преподавателей вузов / сост. Ю.В. Сергеева; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2005. - Сервер. - Текст: электронный - [б. ц.]. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/56934. - (ID=56934-1)
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу: метод. указания для преподавателей и студентов всех форм обучения и спец. / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост.: Е.А. Михайлова, Л.И. Бойцова. - Тверь: ТвГТУ, 2016. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/112877. - (ID=112877-1)
5. Основы методики проведения студентами самостоятельных занятий оздоровительным бегом: метод. указания для студентов всех спец. / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2011. - 26 с. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - CD. - Сервер. - Текст: непосредственный. - Текст: электронный. - [б. ц.]. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/87224. - (ID=87224-3)
6. Преодоление психологических барьеров и отрицательных эмоций в плавании путем психорегулирующей тренировки: метод. рекомендации для всех спец., сотрудников и преподавателей / сост. В.М. Кудристенко; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2006. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/61200. - (ID=61200-1)
7. Разминка на занятиях по физической культуре: методические указания для студентов всех специальностей, сотрудников и преподавателей / Тверской государственный технический университет, Каф. ФКС; составитель Е.А. Михайлова. - Тверь: ТвГТУ, 2021. - 28 с. - Сервер. – Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/139321. - (ID=139321-1)
8. Сила, средства и методы воспитания силы. Комплексы упражнений для развития силы рук, туловища, ног: метод. указания для студентов 1-2 курсов всех факультетов / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2016. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/112896. - (ID=112896-1)
9. Словарь основных понятий по физической культуре и спорту: для студентов всех спец. / сост. В.А. Титов [и др.]; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2006. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/61201. - (ID=61201-1)

10. Современные методики обучения плаванию. Плавание - в лечебных целях: метод. пособие для студентов всех спец. / сост.: В.М. Кудристенко, В.А. Титов; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2008. - 11 с.: ил. - Текст: непосредственный. - 6 р. 80 к. - (ID=72987-95)
11. Современные методики обучения плаванию. Плавание - в лечебных целях: метод. пособие для студентов всех спец. / сост.: В.М. Кудристенко, В.А. Титов; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2008. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/72014. - (ID=72014-1)
12. Учебно-методический комплекс дисциплины "Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)" для всех направлений подготовки : ФГОС 3++ / Кафедра "Физическая культура и спорт" ; составитель Е.А. Михайлова. - Тверь : ТвГТУ, 2024. - (УМК). - Сервер. - Текст : электронный. - 0-00. - URL: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/119362 . - (ID=119362-1)

7.4. Программное и коммуникационное обеспечение

Операционная система Microsoft Windows: лицензии № ICM – 176609 и № ICM – 176613 (Azure Dev Tools for Teaching).

Microsoft Office 2007 Russian Academic: OPEN No Level: лицензия № 41902814

7.5. Специализированные базы данных, справочные системы, электронно-библиотечные системы, профессиональные порталы в Интернет

1. Ресурсы: https://lib.tstu.tver.ru/header/obr-res
2. ЭК ТвГТУ: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/Web
3. ЭБС "Лань": https://e.lanbook.com/
4. ЭБС "Университетская библиотека онлайн": https://www.biblioclub.ru/
5. ЭБС «IPRBooks»: https://www.iprbookshop.ru/
6. Электронная образовательная платформа "Юрайт" (ЭБС «Юрайт»): https://urait.ru/
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY: https://elibrary.ru/
8. Информационная система "ТЕХНОРМАТИВ". Конфигурация "МАКСИМУМ": сетевая версия (годовое обновление): [нормативно-технические, нормативно-правовые и руководящие документы (ГОСТы, РД, СНиПы и др.]. Диск 1, 2, 3, 4. - М.:Технорматив, 2014. - (Документация для профессионалов). - CD. - Текст: электронный. - 119600 р. – (105501-1)
9. База данных учебно-методических комплексов: https://lib.tstu.tver.ru/header/umk.html
10. Федеральный портал «Российское образование». - Режим доступа: http://www.edu.ru/

УМК размещен: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/119362

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

9. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

9.1. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена

Учебным планом экзамен по дисциплине не предусмотрен.

9.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета

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

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

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 4. Контрольные испытания для студентов основного отделения по лёгкой атлетике

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

Таблица 5. Контрольные испытания по баскетболу

тесты	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	девушки					юноши				
1 курс										
1. Ведение мяча на 20м , сек	9,2	9,6	10,2	10,4	10,6	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6
2. Штрафные броски. 10 бросков, кол-во попаданий	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2 курс										
Ведение мяча на 20м , сек	9,0	9,4	10,0	10,2	10,4	8,0	8,4	8,8	9,0	9,2
Штрафные броски. 10 бросков, кол-во попаданий	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
3 курс										
Ведение мяча на 20м , сек	9,0	92	9,8	9,6	10,2	7,8	8,2	8,8	9,0	9,2
Штрафные броски. 10 бросков, кол-во попаданий	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3

Таблица 6. Контрольные испытания по атлетической гимнастике

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

Таблица 7. Контрольные испытания по оздоровительной гимнастике

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

9.3. Оценочные средства 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.