

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлова Людмила Станиславовна

Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности

Дата подписания: 26.02.2026 15:34:48

Уникальный программный ключ:

d1b168d67b4d761571618b2409a0b09e2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ОБЩЕМУ ГУМАНИТАРНОМУ
И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОМУ ЦИКЛУ
ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Специальность	09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ
Квалификация	Программист
Форма обучения	Очная

Рабочая программа утверждена
на заседании ученого совета
факультета прикладной математики и кибернетики
протокол № 6 от 05.02.2026 г.

1. Общая характеристика учебной дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (ОГСЭ).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08.	<ul style="list-style-type: none">• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	<ul style="list-style-type: none">• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;• Основы здорового образа жизни;• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)• Средства профилактики перенапряжения

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объём учебной дисциплины	170
в том числе:	
- лекции	0
- практические занятия	170
Самостоятельная работа	0

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе практических и лабораторных работ	12	

	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	14	ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	В том числе практических и лабораторных работ	14	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
	Содержание учебного материала	12	

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	1. Техника бега по дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		ОК 08	
	В том числе практических и лабораторных работ	12		
	Самостоятельная работа обучающихся	0		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	14	ОК 08	
	1. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив			
	В том числе практических и лабораторных работ			14
	Самостоятельная работа обучающихся			0
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в	Содержание учебного материала	12	ОК 08	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.			

кольцо с места	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	В том числе практических и лабораторных работ	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	В том числе практических и лабораторных работ	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	В том числе практических и лабораторных работ	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	В том числе практических и лабораторных работ	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	В том числе практических и лабораторных работ	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		

	В том числе практических и лабораторных работ	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара Отработка техники прямого нападающего удара		
	В том числе практических и лабораторных работ	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	В том числе практических и лабораторных работ	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	1. Техника коррекции фигуры Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	В том числе практических и лабораторных работ	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Раздел 6. Лыжная подготовка			

Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	В том числе практических и лабораторных работ	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Промежуточная аттестация		0	
Всего		170	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Специальные помещения для реализации учебной дисциплины

Спортивный зал № 320 (Садовый пер., 35), оснащение:

1. Сетка в/б официальная Rezac
2. Щит баскетбольный игровой (2ед.)
3. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.)
4. Карманы для антенн (2 ед.)
5. Кольцо б/б № 7 игровое (2 ед.)
6. Мяч б/б SPALDING TF 250 (7 ед.)
7. Мяч б/б SPALDING TF 250 (10 ед.)
8. Мяч в/б MIKASA MV-250 (20 ед.)
9. Мяч ф/б WINNER Fair Play №5 нат.кожа (15 ед.)
10. Мяч ф/б WINNER Match Sala синт.кожа (7 ед.)
11. Сетка в/б тренировочная Rezac (2 ед.)
12. Сетка для бадминтона
13. Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.)
14. Трос для в/б сетки
15. Утяжелители 1 кг (3 ед.)
16. Утяжелители 2 кг (3ед.)
17. Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.)
18. Мяч в/б MIKASA MV-250 (10 ед.)
19. Медицинбол 2 кг (15 ед.)
20. Медицинбол 1 кг (14 ед.)

Малый спортивный зал № 321 (Садовый пер., 35), оснащение:

1. Стол н/т складной "Startline Olimpic"(2 ед.)
2. Гриф L - 2000mm d-50mm замок гл. втулка
3. Скамья для пресса регулируемая с приставкой для ног
4. Скамья регулируемая "Атлетическая" (3 ед.)
5. Скамья регулируемая "Юниор" (2 ед.)
6. Стеллаж для хранения гимнастических палок

7. Стойка для бодибаров пристенная
8. Стойка регулируемая для штанги "Юниор" (2 ед.)
9. Тренажер VMG-4800
10. Блок для мышц спины верхняя тяга
11. Гиперэкстензия наклонная
12. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра
13. Скамейка гимнастическая на металлических ножках 2,5 м (4 ед.)
14. Гантель 20 кг (разборная) (2 ед.)
15. Бодибар 3 кг (4 ед.)
16. Бодибар 4 кг (4 ед.)
17. Бодибар 7 кг (2 ед.)
18. Гантели (12 ед.)
19. Гантели обливные 1 кг (10 ед.)
20. Гантели обливные 2 кг (10 ед.)
21. Гантель 20 кг
22. Гиря
23. Гриф L-1830 mm d- 25mm (2 ед.)
24. Диск обрез.черный d- 26 мм 10 кг (4 ед.)
25. Диск обрез.черный d- 26 мм 15 кг (4 ед.)
26. Диск обрез.черный d- 26 мм 20 кг (4 ед.)
27. Диск обрез.черный d- 26 мм 5 кг (4 ед.)
28. Диски обрез. чер. d-26 mm 10 кг (2 ед.)
29. Диски обрез. чер. d-26 mm 15 кг (2 ед.)
30. Диски обрез. чер. d-26 mm 2,5 кг (2 ед.)
31. Диски обрез. чер. d-26 mm 20 кг (2 ед.)
32. Диски обрез. чер. d-26 mm 5 кг (2 ед.)
33. Зеркала б/цв влаг
34. Зеркала б/цв влаг 3 шт (3 ед.)
35. Навес для пресса с упором на руки (с брусьями) "Aliv Sport" (2 ед.)
36. Гантель 1,5 кг (10 ед.)
37. Гантель 10 кг (разб. Ок) (2 ед.)
38. Мешок боксерский

- 39. Гриф EZ-образ. 25 мм
- 40. Гиря 24 кг (2 ед.)
- 41. Гиря 16 кг (2 ед.)
- 42. Гантель 26 кг (разборная)
- 43. Сетка для настольного тенниса (2 ед.)
- 44. Ракетка н/т DONIC (2 ед.)

3.2. Информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Перечень программного обеспечения

Kaspersky Endpoint Security 12
Яндекс Браузер
Google Chrome
WinDjView
ONLYOFFICE

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

ЭБС ТвГУ
ЭБС «ЮРАЙТ»
ЭБС «Znanium»
ЭБС «Консультант студента» (СПО)

3.2.1. Основная литература

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722> (дата обращения: 27.01.2026).

3.2.2. Дополнительная литература

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662> (дата обращения: 27.01.2026).

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) <p>Средства профилактики перенапряжения</p> <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. • «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. • «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. • «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Контрольная работа • Оценка результатов самостоятельной работы • Оценка работы на практических занятиях • Экзамен

5. Фонд оценочных средств

Тестовые задания / иное оценочное средство		Варианты ответов	Ключ (правильный вариант ответа)
Установите соответствие между видом спорта и упражнением:			1б; 2а; 3д; 4г; 5в
1) легкая атлетика	А) кроль на груди		
2) плавание	Б) бег на 100м		
3) баскетбол	В) верхняя подача		
4) гимнастика	Г) кувырок вперед		
5) волейбол	Д) бросок по кольцу		
Установите соответствие между названием физического качества и определением:			1в; 2г; 3б; 4а
1) сила	А) выполнение движений большой амплитудой		
2) выносливость	Б) способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени		
3) быстрота	В) способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий		
4) гибкость	Г) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности		
Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп, вовлечённых при этом в работу:			1б; 2в; 3а
1. глобальный характер работы	А) от 1/3 до 2/3 мышечных групп		

2. локальный характер работы	Б) 2/3 и более мышечных групп	
3. региональный характер работы	В) до 1/3 мышечных групп	
Установите правильную последовательность основных фаз процесса работоспособности:	1) устойчивое состояние 2) вработываемость 3) снижение работоспособности	3, 2, 1
Установите правильную последовательность этапов обучения двигательному действию:	1) углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения 2) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства 3) ознакомление, первоначальное разучивание движения.	3, 1, 2
Установите правильную последовательность выполнения фаз прыжка в высоту:	1) приземление 2) разбег 3) отталкивание 4) фаза полета	2, 3, 4, 1
Гиподинамия это:	1. пониженная двигательная деятельность человека 2. нехватка витаминов в организме 3. чрезмерное питание 4. повышенная двигательная деятельность человека.	1
Педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства – это:	1) физическое образование 2) физическое воспитание 3) физическое развитие 4) физическая культура	2
Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов – это:	1) физическая подготовка 2) спорт 3) физическое совершенство	2

	4) физическое развитие	
Физическим качеством не является: Выберите несколько вариантов.	1) сила 2) выносливость 3) воля 4) ловкость 5) смелость.	3, 5
Строевые упражнения – это:	1) перестроения 2) низкий старт 3) повороты на месте 4) попеременно двухшажный ход 5) верхняя подача. Выберите несколько вариантов.	1, 3
К методическим принципам физического воспитания относится: Выберите несколько вариантов.	1) принцип постепенности и последовательности наращивания нагрузки 2) раздельное разучивание 3) исполнение с обработкой деталей техники 4) принцип сознательности и активности 5) сохранение и укрепление здоровья повышенной работоспособности.	1, 4
Временное снижение работоспособности, наступающее в процессе работы, называется...		<i>утомлением</i>
Основным средством физического воспитания являются...		<i>физические упражнения</i>
Система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание — это ...		<i>закаливание</i>

