

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлова Людмила Ивановна

Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности

Дата подписания: 26.02.2026 11:07:59

Уникальный программный ключ:

d1b168d67b4d7601373f8158b54869a0a60b0a31

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Рабочая программа дисциплины**  
**по общему гуманитарному**  
**и социально-экономическому учебному циклу**

**ОГСЭ.03 «Физическая культура»**

Специальность	18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений
Квалификация	Техник
Форма обучения	очная

Часов по учебному плану	194
В том числе:	
Аудиторные занятия	194
Самостоятельная работа	0
Часов на контроль	0
Виды контроля: курс - 1, 2, 3 семестр - 2 семестр - 5	Зачет Зачет с оценкой

Рабочая программа утверждена  
на заседании кафедры неорганической и аналитической химии  
протокол № 4 от 26.11.2025

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цели освоения дисциплины (модуля)

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физической и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

## 1.2 Задачи

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№	Компетенции	Знать	Уметь
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	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; взаимодействовать с коллегами.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.	

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 3.1. Трудоемкость дисциплины и виды учебной деятельности

Вид занятий	УП	РП
Лекции	2	2
Практические занятия	192	192
Итого	194	194

### 3.2 Разделы дисциплины, виды занятий и контроль

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов
<b>1.</b>	<b>Основы физической культуры</b>			
1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	лекция	1	2
1.2.	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. Совершенствование физических качеств. Общая физическая подготовка	практические занятия	1	20
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
2.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	практические занятия	1	6

2.2.	Бег на длинные дистанции	практические занятия	1	10
2.3.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	практические занятия	1	10
<b>3.</b>	<b>Баскетбол</b>			
3.1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	практические занятия	2	16
3.2.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	практические занятия	2	16
3.3.	Выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	практические занятия	2	16
3.4.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	практические занятия	2	18
<b>4.</b>	<b>Волейбол</b>			
4.1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	практические занятия	3	10
4.2.	Техника нижней подачи и приёма после неё	практические занятия	3	12
4.3.	Техника Прямого нападающего удара.	практические занятия	4	16
4.4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	практические занятия	4	20
<b>5.</b>	<b>Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия</b>			
5.1.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	практические занятия	5	10
5.2.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	практические занятия	5	12

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 4.1 Рекомендуемая литература

№	Авторы	Заглавие	Издательство, год	адрес
<b>Основная литература</b>				
1	Муллер, А. Б.	Физическая культура: учебник и практикум для	Москва: Издательство	<a href="https://urait.ru/bcode/583722">https://urait.ru/bcode/583722</a>

		среднего профессионального образования	Юрайт, 2026. — 424 с.	
<b>Дополнительная литература</b>				
1	Собянин, Ф. И.	Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений	Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. 215 с.	<a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html</a>

#### 4.2 Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 12
2	Яндекс Браузер
3	Google Chrome
4	WinDjView
5	ONLYOFFICE

#### 4.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ЭБС ТьГУ
ЭБС «ЮРАЙТ»
ЭБС «Консультант студента» (СПО)

#### 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ)

Аудит-я	Оборудование
№ 3-320	Сетка в/б, щит баскетбольный игровой (2 ед.), антенна под карман для в/б сетки (2 ед.), карманы для антенн (2 ед.), кольцо б/б игровое (2 ед.), мяч б/б (15 ед.), мяч в/б (14 ед.), трос для в/б сетки, ферма под щит б/б (2 ед.), медицинбол 2 кг (15 ед.), медицинбол 1 кг (13 ед.)

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Типовые оценочные средства для текущего контроля успеваемости, по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**Таблица. Оценка уровня физической подготовленности юношей**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Таблица. Оценка уровня физической подготовленности девушек**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Таблица. Оценка уровня физических способностей обучающихся**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м/с	16	4,4 и выше	5,1 – 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м/с	16	7,3 и выше	8,0 – 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 – 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9 – 7,5	8,1	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195 – 210	180 и ниже	210 и выше	170 – 190	160 и ниже
			17	240	205 – 220	190	210	170 – 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже	20 и выше	12 -14	7 и ниже
			17	15	9 – 12	5	20	12 - 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество о раз (девушки)	16	11 и выше	8 – 9	4 и ниже	18и выше	13 -15	6 и ниже
			17	12	9 - 10	4	18	13 - 15	6

**Вопросы для практических занятий по отдельным видам спорта:**

**Легкая атлетика**

1. Как правильно должна ставиться ступня при беге на грунт:

1. с пятки                      2. с носка                      3. с передней части ступни

2. Как правильно необходимо держать туловище при беге:

1. прямо                      2. с наклоном вперед                      3. с наклоном назад

3. Как правильно держать руки при беге:

1. опустив руки.    2. согнуть в локтях под прямым углом.                      3. сильно согнуть руки

4. Как правильно дышать при беге:

1. дышать только через нос
2. дышать только через рот
3. дышать только через нос и рот одновременно

5. Что развивает преимущественно аэробный бег (в организме достаточно O<sub>2</sub>):

1. выносливость
2. скорость
3. скоростную выносливость

6. Что развивает преимущественно анаэробный бег (в организме недостаток O<sub>2</sub>):

1. выносливость
2. скорость
3. скоростную выносливость

7. Что развивает преимущественно бег на коротких отрезках (30-50 м.)

1. скорость
2. выносливость
3. скоростную выносливость

8. Кто развивает преимущественно бег на длинных отрезках (100-200 м);

1. скорость
2. выносливость
3. скоростную выносливость

9. Что развивает преимущественно кроссовый бег (равномерный темп)

1. скорость
2. выносливость
3. скоростную выносливость

10. Дать характеристику положения «Низкого старта»: «На старт», «Внимание», «Марш».

11. Положение ног при низком старте по команде «Внимание»:

1. ноги в коленях полусогнуты
2. ноги в коленях согнуты
3. ноги в коленях прямые.

12. Разновидности выполнения техники низкого старта

1. «Обыкновенный»
2. «Сближенный»
3. «Растянутый»

13. После ускорений на длинных отрезках и последующего отдыха при какой частоте пульса необходимо повторять бег:

1. 100 уд. в мин
2. 120 уд. в мин
3. 150 уд. в мин

14. При беге на дистанции на что необходимо делать акцент при дыхании:

1. на вдох
2. на выдох
3. на вдох и выдох одинаково

## **Лыжный спорт**

15. Дать характеристику правильного выполнения ног лыжника при движении по дистанции:

1. согнутые
2. полусогнутые
3. прямые

16. В каком случае дается преимущественно попеременному двухшажному ходу на лыжах:

1. на равнине
2. на спуске
3. при продвижении в «подъеме»

17. В каком случае делать преимущественно одновременным ходам на лыжах при продвижении по дистанции:

1. на равнине
2. на спуске
3. при движении в подъеме

18. Для преодоления крутых подъемов на лыжах какой способ необходимо выбрать в первую очередь: 1. переступанием (ступеньками) 2. елочкой 3. полулочкой

### **Волейбол**

20. Линии, которые ограничивают площадку или ее зоны:

1. входят в ее площадь
2. не входят в ее площадь

21. В волейболе допустимо касание сетки:

1. мячом во время подачи
2. игроком во время блокирования
3. игроком во время нападающего удара

22. При счете в партиях (2:2) решающая партия играется:

1. до 15 очков
2. до 20 очков
3. до 25 очков

23. Каждая игровая ситуация начинается с подачи. Разрешение на подачу дает:

1. тренер
2. секретарь
3. судья
4. капитан команды

24. В пятой партии после выигрыша одной из команд производится смена сторон, при счете:

1. 7 очков
2. 8 очков

### **Баскетбол**

25. Пробежка в баскетболе – это:

1. более 3-х шагов
2. более 2-х шагов
3. более 1-го шага

26. Игрока удаляют с площадки при фолах:

1. 4
2. 6
3. 5

27. В штрафной зоне разрешается находиться (секунд):

1. 5
2. 10
3. 3

28. Расстояние от пола до баскетбольного кольца составляет:

1. 2.90
2. 3.15
3. 3.05

29. При нападении время с мячом составляет:

1. 30 сек
2. 24 сек
3. 8 сек

**Темы контрольных работ для студентов с ограниченными возможностями здоровья и освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
4. Организация здорового образа жизни студента.
5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.  
Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
6. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
7. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
8. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. История развития физической культуры как дисциплины.
12. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
13. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
14. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
15. Основные системы оздоровительной физической культуры.
16. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
17. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
18. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
19. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
20. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
21. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
22. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
23. Возрастные особенности двигательных качеств
24. Методики оценки усталости и утомления
25. Особенности подготовки для приписанных к специальной медицинской группе
26. Русские национальные виды спорта и игры
27. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической

культурой и спортом

28. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм
29. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма
30. Национальные виды спорта и игры народов мира