

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАДЖИКИСТАН
МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ»**

«Утверждаю»

Декан естественнонаучного
факультета



Лешукович А.И.

2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

для специальности

Направление подготовки - 09.02.09 Веб-разработка

Профиль подготовки – СОО: технологический

Форма подготовки – очная

ДУШАНБЕ - 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.09 Веб-разработка.

1.2. Место дисциплины «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл образовательной программы.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося

106 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебной нагрузка обучающегося **106 часов**, из них
практические занятия **106 часов**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	106
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
практические занятия	106
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание практических занятий	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1. «Бег на короткие дистанции»	<p>Содержание учебно-тренировочного занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (в том числе в парах). 3. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. 4. Специальные беговые упражнения: на ускорение дистанция 30 м. 5. Эстафетный бег. 	6	2
	<p>Содержание учебно-методического занятия</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Коррекция фигуры</p>	6	2
Тема 1.2. «Прыжок в длину»	<p>Содержание учебно-тренировочного занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. 2. Бег по прямой с различной скоростью. 3. Овладение техникой прыжка в длину с места. 4. Овладение техникой прыжка с разбега способом «согнув ноги». 5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 юноши). 	4	2
Тема 1.3. «Бег на средние и длинные дистанции»	<p>Содержание учебно-тренировочного занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение строевых упражнений. 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, прыжковые, беговые упражнения. 3. Обучение технике бега на средние дистанции (200 м, 500 м). 4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 5. Бег на длинные дистанции - 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 6. Выполнение контрольных нормативов. 	4	2
Раздел 2. Спортивные игры		40	
Тема 2.1. «Баскетбол»	Содержание учебно-тренировочного занятия		

	<p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Обучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движении: ведение – 2 шага – бросок (упражнения в парах).</p> <p>Передача и бросок мяча в кольцо с места. Ловля на уровне груди «высокого мяча» с отскоком от пола. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе.</p> <p>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Двусторонняя игра. Игра по правилам.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.</p>	18	2
	<p>Содержание учебно-методического занятия</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста.</p>	2	2
Тема 2.2. «Волейбол»	<p>Содержание учебно-тренировочного занятия</p> <p>Овладение стойкой волейболиста. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Техника выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и после перемещения.</p> <p>Техника владения мячом в учебной игре.</p> <p>Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении.</p> <p>Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</p> <p>Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.</p>	18	
	<p>Содержание учебно-методического занятия</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.</p>	2	
Раздел 3. Плавание		46	
Тема 3.1. «Техника плавания способом кроль»	<p>Содержание учебно-тренировочного занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике плавания кроль на груди. 2. Обучение технике плавания кроль на спине. 3. Обучение технике старта (с колена, с тумбочки). 	10	2

Тема 3.2. «Техника плавания способом брасс»	Содержание учебно-тренировочного занятия 1. Обучение технике плавания брассом на груди. 2. Обучение технике плавания брассом на спине. 3. Обучение технике старта из воды. 4. Обучение технике поворота.	10	2
	Содержание учебно-методического занятия Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля стандартов, индексов.	2	
Тема 3.3. «Техника плавания способом дельфин»	Содержание учебно-тренировочного занятия 1. Обучение технике плавания дельфин на груди. 2. Обучение технике плавания дельфин на спине и боком.	10	2
	Содержание учебно-методического занятия Технические приёмы при спасении утопающего. Обучение приемам искусственного дыхания.	2	
Тема 3.4. «Техника плавания в условиях соревновательной деятельности»	Содержание учебно-тренировочного занятия 1. Сдача контрольных нормативов: проплыть контрольной дистанции (50 м). 2. Совершенствование индивидуальных технических приёмов (на основе ранее изученного учебного материала).	12	2
	Всего:	106	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном комплексе, оснащенного следующим оборудованием:

Спортивные залы (игровой, единоборств, сухого плавания): баскетбольные щиты; шведские стенки; стенки для волейбола; ворота для мини-футбола; боксерские груши

Бассейн: дорожки; плавательные доски

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Евсеев, Владимир Владимирович Физическая культура и спорт: учебное пособие / В. В. Евсеев, Ю. Р. Нигматулин; Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Институт физической культуры, спорта и туризма, Высшая школа спортивной педагогики Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2022 – 140 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур ; ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Юнити, 2020 – 456 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> – Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения учебно-тренировочных занятий (<i>текущий контроль</i>)
<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> – экспертная оценка индивидуального плана самостоятельных занятий по физической культуре (<i>текущий контроль</i>) – экспертная оценка дневника самоконтроля (<i>текущий контроль</i>) – экспертная оценка знаний студентов при выполнении самостоятельных занятий по физической культуре.

Формы оценки результативности обучения:

пятибалльная, на основе которой выставляется итоговая оценка.

Методы оценки результатов обучения дисциплины «Физическая культура»:
итоговая оценка по окончании изучения выставляется на основании зачетной с учетом текущей успеваемости.