

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

«Утверждаю»

Декан факультета

Экономики и управления

Фозилханов Д.О.



« _____ » 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

для специальности

Направление подготовки - 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Профиль подготовки – СОО: социально-экономический

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	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ и направлена на формирование ОК 08.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

В соответствии с ФГОС СПО для специальности «Гостиничное дело» в результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины учащийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **110 часов**, в том числе:

обязательная аудиторная учебной нагрузка обучающегося **110 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)	<i>110</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>110</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>110</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		10	
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. 	4	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>	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). 	2	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. 	2	2
Раздел 2. Спортивные игры		40	

Тема 2.1. «Баскетбол»	Содержание учебно-тренировочного занятия 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). 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. 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. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	20	2
	Содержание учебно-методического занятия Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста.	2	2
Тема 2.2. «Волейбол»	Содержание учебно-тренировочного занятия 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. Техника владения мячом в учебной игре. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	16	
	Содержание учебно-методического занятия Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.	2	
Раздел 3. Плавание		60	2
Тема 3.1. «Техника плавания способом кроль»	Содержание учебно-тренировочного занятия 1. Обучение технике плавания кроль на груди. 2. Обучение технике плавания кроль на спине. 3. Обучение технике старта (с колена, с тумбочки).	16	

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.	14	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.	16	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).	10	2
	Всего:	110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала, бассейна.

Оборудование спортивного зала и площадки:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- переносные ворота для игры в футбол;
- баскетбольные кольца;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные;
- мячи для фитбола;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д;
- скакалки;
- маты;
- гимнастические коврики;
- гантели;
- тренажёры;
- гири;
- секундомеры.

Оборудование плавательного бассейна:

- плавательные доски;
- мячи для водного поло;
- гантели для аквааэробики.

В спортивном зале находится:

- паспорт спортивного зала;
- учебно-методический комплекс дисциплины «Физической культуры».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 6-е – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 378, [1] с. : ил. – (Высшее образование).
2. [Макеева, В. С.](#) Организационно-методические условия развития самостоятельности студентов на занятиях физической культуры [Электронный ресурс] / В. С. Макеева ; Санкт-Петербургский государственный политехнический университет. — Электрон. текстовые дан. (1 файл : 141 Кб) // Материалы...16-17 февраля 2006 г. [Электронный ресурс]. Т. 1 / Санкт-Петербургский государственный политехнический университет; Международная академия наук высшей школы. — СПб. — Доступ из локальной сети ФБ СПбГПУ (чтение, печать, копирование) .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <URL:<http://www.unilib.neva.ru/dl/local/006490.pdf>>.

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
<i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i> <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none">– Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения учебно-тренировочных занятий (<i>текущий контроль</i>)
<i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i> <ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни.	<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.

Темы рефератов:

1. История и развития физической культуры в
2. Баскетбол. История развития, правила игры.
3. Волейбол. История развития, правила игры.
4. Футбол. История развития, правила игры.
5. Лёгкая атлетика. История развития, виды.
6. Плавание. История развития. Виды спорта.
7. Физиологические изменения в мышечной системе при физических нагрузках.
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Общая и специальная физическая подготовка в игровых видах спорта.
10. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
11. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
12. Возрастные особенности интенсивного увеличения силы, быстроты.
13. Закаливание: основные процедуры.
14. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
15. Травматизм во время занятий и его причины. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.