

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 17.10.2025 16:50:46

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a213e198f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ

Т.А.Шебзухова

Рабочая программа дисциплины

ФК.00 Физическая культура

Профессия СПО 43.01.01 Официант, бармен

Форма обучения очная

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.01 Официант, бармен.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Освоение дисциплины происходит в 1 – 2 семестрах.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

1.4. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладевать:

Общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет:

80 академических часа, из них:

40 академических часа – аудиторные занятия,

40 академических часа – самостоятельная работа.

2.1. Учебно-тематический план учебной дисциплины.

№ п/п	Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах				Формы текущего контроля успеваемости (по разделам дисциплины) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	
	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	1		4		4	Тестирование на основе контрольных нормативов.
1	Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	1		2		2	
2	Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	1		2		2	
	Раздел 2. Легкая атлетика.	12		20		20	Тестирование на основе контрольных нормативов.
3	Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	1		2		2	
4	Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	1		2		2	
5	Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.	1		2		2	
6	Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	1		2		2	
7	Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	1		4		4	
	Итого за 1 семестр			16		16	Зачет
8	Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.	2		2		2	
9	Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	2		2		2	
10	Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	2		2		2	

11	Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	2		2		2	
	Раздел 3. Баскетбол.	2		16		16	Тестирование на основе контрольных нормативов.
12	Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.	2		2		2	
13	Тема 13. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.	2		4		4	
14	Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.	2		4		4	
15	Тема 15. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	2		2		2	
16	Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2		2		2	
17	Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	2		2		2	
	Итого за 2 семестр			24		24	Дифф. зачет
	ИТОГО:			40		40	Зачет, дифференцированный зачет

2.2. Наименование и краткое содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

2.3. Наименование и краткое содержание лабораторных занятий

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

2.4. Наименование и краткое содержание практических (семинарских) занятий

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание	Использование интерактивных форм	Часы
1	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 1. Общие положения профессионально-		2

	прикладной физической подготовки.		
2	Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.		2
3	Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.		2
4	Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках		2
5	Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.		2
6	Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.		2
7	Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.		2 2
	Итого за 1 семестр		16
8	Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.		2
9	Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.		2
10	Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.		2
11	Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.		2
12	Раздел 3. Баскетбол. Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.		2
13	Тема 13. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.		2 2
14	Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.		2 2
15	Тема 15. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.		2
16	Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях		2
17	Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.		2
	Итого за 2 семестр		24

2.5. Виды и содержание самостоятельной работы студента; формы контроля.

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание; вид самостоятельной работы	Форма контроля	Зачетные единицы (часы)
1	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая	Тестирование на	2

	подготовка студентов. Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Вид самостоятельной работы. Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности.	основе контрольных нормативов	
2	Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Вид самостоятельной работы. Индивидуальный выбор системы упражнений повышения работоспособности.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
3	Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. Вид самостоятельной работы. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
4	Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках Вид самостоятельной работы. Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
5	Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания. Вид самостоятельной работы. Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
6	Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение. Вид самостоятельной работы. Бег на 100 м, беговые упражнения.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
7	Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность. Вид самостоятельной работы. Бег на 1000 м., упражнения для рук и плечевого пояса.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	4
	Итого за 1 семестр		16
8	Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега. Вид самостоятельной работы. Бег на короткую дистанцию.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
9	Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка. Вид самостоятельной работы. Бег на 2000 м.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
10	Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Вид самостоятельной работы. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2

11	Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
	Раздел 3. Баскетбол. Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
13	Тема 13. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
14	Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
15	Тема 15. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
16	Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
17	Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол. Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
	Итого за 2 семестр		24
	ИТОГО:		40

Для студентов, имеющих освобождение от практических занятий по дисциплине, формой контроля является реферат.

3. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 семестр – зачёт

2 семестр – дифференцированный зачет

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4. Рекомендуемая литература:

4.1.1. Основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

3. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

4.1.2. Дополнительная литература:

1. Новокрещенов, В. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие / В. В. Новокрещенов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 185 с. — ISBN 978-5-4486-0369-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75953.html>

2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79436.html>

3. Сырвачева, И. С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой : учебное пособие / И. С. Сырвачева, С. Н. Зуев, В. А. Сырвачев. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 146 с. — ISBN 978-5-4486-0231-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

4.1.3. Методическая литература:

1. Методические указания для практических занятий.

2. Методические указания для самостоятельной работы

4.1.4. Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4.2. Программное обеспечение:

Специальное программное обеспечение не требуется.

4.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный комплекс:

Спортивный зал:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки. Оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений. Оборудование для занятий аэробикой: степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики. Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Стрелковый тир:

Интерактивный лазерный стрелковый тир «Рубин» ИЛТ 001 «Патриот»: лазерный пистолет «Макаров»; Лазерная камера «Рубин» (камера, флешка, диск); Лазерный автомат Калашникова, 2 мишени 45х45; 2 мишени 20х20; 2 мишени 25х25. Открытый стадион широкого профиля: футбольное поле, площадью 10192 кв.м., ворота футбольные 2 шт., беговые дорожки для легкой атлетики, барьеры для бега с препятствиями.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования на основе контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Перечень подтверждаемых компетенций
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7