

1c378726a41fd0143ae5bcc8ba81860b00daa61

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

Канд. юрид. наук, доцент В.А. Фурсов

индекс и наименование учебной дисциплины, согласно учебного плана

наименование специальности

очная, заочная, очно-заочная

Пятигорск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.01.01 Официант, бармен основной образовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Черникова С.О., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

фамилия, имя ,отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.01.01 Официант, бармен.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 06, ОК 07.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни; - методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	80
в т.ч.:	
Практические занятия	40
Самостоятельная работа	40
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре, в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)	Объем, акад. ч	Коды компетенций
Раздел 1. Гимнастика. Легкая атлетика		80	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
Тема 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике и легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Подвижные игры	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 2. ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 3. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 3. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Челночный бег 6×10. Бег 60, 100 м. Игры и эстафеты на развитие выносливости	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 4. Бег на короткие дистанции на результат	Содержание учебного материала	-	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 4. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Подвижные игры.	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5. Техника прыжков в длину с места	Содержание учебного материала	-	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Кроссовый бег – 20 мин. Прыжки в длину с места. Упражнения на растягивание. Игра в настольный теннис	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6. Совершенствование техники прыжков в длину с места	Содержание учебного материала	-	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 6. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Выполнение прыжков в длину с места. Игра в настольный теннис	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 7. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 7. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в бадминтон.	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	

Тема 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 8. СБУ. Бег в среднем темпе. ОРУ. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Легкоатлетические эстафеты	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
1 семестр		32	
Тема 9. Техника бега с ускорением	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 9. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон		
	самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 10. Спортивная игра баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 10. Правила игры. Предупреждение травматизма. ОРУ. Медленный бег. Силовая круговая тренировка. Обучение технике стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 11. Техника держания мяча в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 11. Специальная подготовка баскетболиста. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передач мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол.	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	4	

Тема 12. Техника передвижений баскетболиста	Содержание учебного материала	-	ОК 2,ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 12. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 13. Техника передач одной рукой в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 2,ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 13. ОРУ. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста. Бег в равномерном темпе 10-20 мин., бег с ускорением. Обучение передач одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 14. Техника ведения мяча в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 2,ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 14. Развитие силовых способностей (подтягивание на перекладине; разновысокие подтягивания; висы; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подъём туловища в сед, из положения лежа). Техника ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 15. Техника передач мяча на месте и в движении в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 2,ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	

	Практическое занятие № 15. Техника передачи мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 16. Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 16. Разминка баскетболиста. Жонглирование с мячами. Ведение. Передачи. Стойки. Остановки. Учебная игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 17. Стойки и перемещения волейболиста	Содержание учебного материала	-	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. Медленный бег. Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 18. Упражнения на технику владения мячом в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 18. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 19. Техника верхней передачи мяча на месте	Содержание учебного материала	-	ОК 2,ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 19. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 20. Техника нижней передачи мяча на месте	Содержание учебного материала	-	ОК 2,ОК 4, ОК 6, ОК 7
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 20. ОРУ. Упражнения на технику владения мячом. Круговая тренировка с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
2 семестр		48	
Итого		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Спортивный инвентарь

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа. - 2000. - 152 с.

2. Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богаченко, Ю. А. Физическая культура/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. -М.: Издательство Юрайт. - 2023. - 424 с.

3. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура / В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС. -2016. - 256 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2018. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва: Спорт, 2018. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Жилкин, А.И. и др. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия». - 2003. - 464 с.

2. Коновалов, В.Л. Баскетбол / В.Л. Коновалов, В.А. Погодин. - Санкт-Петербург: Лань. - 2023. - 84 с.

3. Журин, А.В. Волейбол. Техника игры /А.В. Журин. - Санкт-Петербург: Лань. - 2023. - 56 с.

4. Казанцева, Н.В. и др. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений / Н.В. Казанцева, Е.В. Глазова, А.А. Малёваный. - Иркутск: Изд-во БГУ. - 2016. - 104 с.

5. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

6. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2019. - 269 с.: ил. – Библиогр.: с. 263-267.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - психологических основ деятельности коллектива, психологических особенности личности обучающегося; - основы проектной деятельности - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни; - методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: он знает правила спортивных игр в последней редакции. Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он знает правила спортивных игр, но не всегда применяет их на практике. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент недостаточно знает правила спортивных игр и слабо демонстрирует их на практике. Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он посещает практические занятия менее 50% от общего количества	- теоретические знания правил спортивных видов спорта и командных игр в последней редакции Промежуточная аттестация: 1 семестр в форме зачета, 2 семестр в форме дифференцированного зачета
Умения: ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: он выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично»; умеет самостоятельно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить	- физическая подготовленность; - практические умения и навыки; - навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности; - динамика (прирост)

	коррективы в индивидуальную программу физического самосовершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня и организует судейство в них. Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо»; недостаточно использует на практике методы физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях вузовского уровня. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он проявляет недостаточные способности и желание заниматься физической культурой и спортом; выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно»; не принимает участия в спортивных соревнованиях. Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если у него отсутствуют способности заниматься физической культурой и знания о необходимости заниматься физической культурой; если студент не выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы	оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности) Промежуточная аттестация: 1 семестр в форме зачета, 2 семестр в форме дифференцированного зачета
--	---	--