Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 18:59:35
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ea1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

Образовательное частное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДИПЛОМАТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор Международного
дипломатического колледжа
_____ Н.И. Платонова
«16» февраля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Квалификация выпускника
Специалист по поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения: очная

на базе основного общего образования

Москва

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело/ – М.: ИМПЭ им. А. С. Грибоедова.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом № 1565 от 09.12.2016 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело».

Организация-разработчик: Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский университет имени А. С. Грибоедова»

Ответственный рецензент: В.С. Тучков, генеральный директор ООО «ФАНФУД»

(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Международного дипломатического колледжа «16» февраля 2026 г., протокол №6

Директор Международного
дипломатического колледжа _____/Н.И. Платонова

Согласовано от Библиотеки _____/О. Е. Стёпкина

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» относится к учебному циклу «ОГСЭ.Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл» раздела «ПП.Профессиональная подготовка» ППССЗ.

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело для очного обучения студентов, имеющих основное общее образование, по программе базовой подготовки.

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	У1 организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У2 понимать требования и оправдывать ожидания клиентов/работодателя; У3 реагировать на запросы клиентов/руководства лично и опосредованно; У4 использовать коммуникационные навыки при работе в команде для успешной работы над групповым решением проблем; У5 использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения; У6 контролировать личностные конфликты на рабочем месте; У7 эффективно работать в команде; У8 использовать навыки управления проектами в распределении ресурсов и формировании графика выполнения задач	З1 психологические основ деятельности коллектива; З2 психологические особенности личности; З3 значимость установления поддержания доверительны отношений со сторон коллег/работодателя/клиентов; З4 стандарты, требуемые пр обслуживании клиентов; З5 ценность выстраивания поддержания продуктивных рабочих отношений; З6 этические принципы общения; З7 источники, причины, виды динамику и способы разрешени конфликтов; З8 важность оперативног разрешения недопонимания конфликтных ситуаций; З9 принципы, приемы и практик эффективной командной работы З10 основы проектной деятельност
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	У1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социально развитии человека; З2 основы здорового образа жизни З3 условия профессионально деятельности и зоны риск физического здоровья для специальности; З4 средства профилактики

подготовленности		перенапряжения.

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	**168**
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	**144**
в том числе:	
лекции	2/2/2/2/2
практические занятия	24/32/24/32/22
лабораторные работы	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
консультации	
Самостоятельная работа	**0/0/10/4/10**
Примерная тематика курсовых работ (при наличии)	
Промежуточная аттестация в форме зачета	зачет (3,4,5,6 семестр), зачет с оценкой (7 сем.)

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.1 Лѐгкая атлетика	**Содержание учебного материала** Техника безопасности на занятиях	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 1. Специальные прыжковые упражнения	2	
	Практическое занятие 2 Специально - беговые упражнения	2	
	Практическое занятие 3 Совершенствование техники низкого старта	2	
	Практическое занятие 4 Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	Практическое занятие 5 Прыжки в длину	2	
	Практическое занятие 6 Развитие скоростных качеств	2	
	Практическое занятие 7 Бег на 30 метров,60 метров	2	
	Практическое занятие8 Бег на 100 метров	2	
	Практическое занятие 9 Закрепление техники метания мяча способом «из-за спины через плечо».	2	
	Практическое занятие 10 Эстафетный бег	2	
	Практическое занятие 11 Совершенствование техники бега на 60м.	2	
	Практическое занятие 12 Совершенствование техники прыжков в длину	2	
Итого за 3 семестр		**26**	
Тема 1.1 Лѐгкая атлетика	**Практическое занятие 13** Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие 14 Развитие скоростных способностей	2	
Тема 1.2 Спортивные игры. Волейбол	**Содержание учебного материала** Правила игры	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 15. Основы подвижных и спортивных игр	2	
	Практическое занятие 16. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	2	
	Практическое занятие 17. Правила игры	2	

	Практическое занятие 18. Обучение техники игры	2	
	Практическое занятие 19. Обучение тактическим действиям	2	
	Практическое занятие 20. Обучение тактическим действиям	2	
	Практическое занятие 21. Закрепление техники перемещений. Учебные игры	2	
	Практическое занятие 22. Закрепление приѐма мяча сверху двумя руками.	2	
	Практическое занятие 23. Закрепление приѐма мяча снизу двумя руками.	2	
	Практическое занятие 24. Передача мяча двумя руками сверху	2	
	Практическое занятие 25. Закрепление техники нижней подачи мяча	2	
	Практическое занятие 26. Закрепление техники верхней подачи мяча	2	
	Практическое занятие 27. Обучение нападающему удару	2	
	Практическое занятие 28.	2	

	Обучение блокировке нападающего удара		
Итого за 4 семестр		**34**	
Тема 1.2 Спортивные игры. Волейбол	**Практическое занятие 29.** Обучение блокировке нападающего удара	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие 30. Совершенствование подачи мяча	2	
	Практическое занятие 31. Совершенствование подачи мяча	2	
	Практическое занятие 32. Совершенствование передачи мяча	2	
	Практическое занятие 33. Совершенствование передачи мяча	2	
	Практическое занятие 34. Учебно-контрольные игры	2	
	Практическое занятие 35. Учебно-контрольные игры	2	
	Практическое занятие 36. Учебно-контрольные игры	2	
	Практическое занятие 37. Основы подвижных и спортивных игр	2	
Тема 1.3 Спортивные игры. Баскетбол	**Содержание учебного материала** Правила игры	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие 38. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	2	
	Практическое занятие 39. Правила игры	2	
	Практическое занятие 40. Обучение техники игры	2	

Самостоятельная работа		**10**	
Итого за 5 семестр		**36**	
Тема 1.3 Спортивные игры. Баскетбол	**Практическое занятие 41.** Обучение тактическим действиям	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие 42. Техника броска мяча по кольцу со штрафного	2	
	Практическое занятие 43. Техника ведения мяча правой и левой рукой в движении	2	
	Практическое занятие 44. Техника передачи мяча в парах со сменой мест	2	
	Практическое занятие 45. Техника передачи мяча в тройках со сменой мест	2	
	Практическое занятие 46. Техника броска мяча по кольцу со штрафного	2	
	Практическое занятие 47. Дриблинг с различным отскоком	2	
	Практическое занятие 48. Совершенствование передач мяча в тройках	2	
	Практическое занятие 49. Совершенствование взаимодействий	2	
Тема 1.4. Гимнастика	**Содержание учебного материала** Специальные физические упражнения	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 50. Упражнения на подвижность суставов	2	
	Практическое занятие 51. Упражнения на развития физических качеств	2	
	Практическое занятие 52. Акробатика	2	
	Практическое занятие 53. Комплекс упражнений со скакалкой	2	
	Практическое занятие 54. Комплекс упражнений с набивными мячами	2	
	Практическое занятие 55. Комплекс упражнений с гантелями	2	
	Практическое занятие 56. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости	2	
Самостоятельная работа		**4**	
Итого за 6 семестр		**38**	
Тема 1.4. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала** Специальные физические упражнения	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие 57. Выполнение упражнений с использованием фитнесс оборудования	2	
	Практическое занятие 58. Выполнение комплексов упражнений с использованием но-	2	
	вых видов фитнесс оборудования		
	Практическое занятие 59. Выполнение упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	

	Практическое занятие 60. Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса с использованием собственного веса	2	
	Практическое занятие 61. Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики для мышц спины и живота с использованием собственного веса	2	
	Практическое занятие 62. Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики для мышц ног с использованием собственного веса.	2	
	Практическое занятие 63. Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	Практическое занятие 64. Выполнение упражнений на силовых тренажерах	2	
	Практическое занятие 65. Выполнение комплексов упражнений на силовых тренажерах	2	
	Практическое занятие 66. Выполнение упражнений на кардиотренажерах	2	
	Практическое занятие 67. Выполнение комплексов упражнений на кардиотренажерах	2	
Самостоятельная работа		**10**	
Итого за 7 семестр		**34**	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6 сем.), зачета с оценкой (7 сем.)			
Всего		**168**	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется с использованием специальных помещений (в соответствии с ФГОС и ОПОП): спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастиче-

ской; гимнастические скамейки, маты гимнастические,канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладинадляпрыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели(разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита длябаскетбольногощита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенныволейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола,сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Технические средства обучения:

мультимедийная система CD , свисток, секундомер, табло(бумажно-картонное), сигнали-

зация, транслятор, тренажѐры для ног, многофункциональные тренажѐры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации http://minobrnauki.gov.ru
2. Сайт Министерства просвещенияРоссийской Федерацииhttp://edu.gov.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий , тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины - психологические основы деятельности коллектива,психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурномпрофессиональном и социальномразвитии человека; - основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны рискафизического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения	«Отлично» («зачет») - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» («незачет») - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат	Текущий контроль при проведении: - письменного/устного опроса; - тестирования; - оценки результатов самостоя тельной работы (докладов, рефе-ратов). Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой в виде: - письменных/ устных ответов, - тестирования и т.д.

	грубые ошибки.	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины - взаимодействовать с коллегами, руководством,клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать физкультурнооздоровительнуюдеятельность для укрепления здоровья, достиженияжизненных и профессиональных целей; - применять рациональныеприемы двигательных функцийв профессиональной деятельности; - пользоватьсясредствами профилактики перенапряжения, характернымидля данной специальности	«Отлично» («зачет») - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.	Текущий контроль при проведении: - письменного/устного опроса; - тестирования; - оценки результатов самостоя тельной работы (докладов, рефе-ратов). Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой в виде: - письменных/ устных ответов, - тестирования и т.д.

	«Неудовлетворительно» («незачет») - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	