Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 18:59:10
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 «СОО.01.07 Физическая культура» относится к учебному циклу «СОО. Среднее общее образование» раздела «ОП. Общеобразовательная 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 обучающихся, имеющих основное общее образование, по программе базовой подготовки.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования и +среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

1.2 Общая характеристика учебной дисциплины

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки обучающегося, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

1.3 Цели и требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

1) сохранение и укрепление здоровья обучающихся; оптимальное развитие их физических качеств и двигательных способностей;

2) повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; приобретение базовых знаний практического характера по физической культуре;

4) содействие развитию психомоторных функций обучающихся; формирование морально - волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных традиций и ценностей;

5) освоение системы знаний о ценностях занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

6) приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

7) формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, планировать занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

8) овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

9) развитие положительной мотивации к освоению учебной дисциплины «Физическая культура».

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укреплении здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 социальном развитии человека; З2 основы здорового образа жизни; З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; З4 средства профилактики перенапряжения

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

Личностных:

Л1 готовность к служению Отечеству, его защите;

Л2 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Л3 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л4 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметных:

М1 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

М2 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

М3 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметных:

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

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	117
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	67/50
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	67/50
лабораторные работы	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
консультации	
Самостоятельная работа	
Примерная тематика курсовых работ (при наличии)	
Промежуточная аттестация в форме зачета	зачет с оценкой

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практические и лабораторные занятия	Объем часов	Уровень ** освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия			
Тема 1.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	4	
Тема 1.2 Основная гимнастика (обязательный вид)	**Содержание учебного материала**		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 2. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приѐмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте	4	
	Практическое занятие 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	4	1,2,3
Тема 1.3 Спортивная гимнастика	**Содержание учебного материала**		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 4. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).	4	
	Практическое занятие 5. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине	4	

	(юноши)		
Тема 1.4. Акробатика	**Содержание учебного материала**		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 6. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувы-	4	

	рок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»..		
	Практическое занятие 7. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	4	
Тема 1.5 Аэробика	**Содержание учебного материала**		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 8. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	4	
	Практическое занятие 9. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)	4	
Тема 1.6Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 10. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	4	
	Практическое занятие 11. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования	4	
	Практическое занятие 12. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	4	

Тема 1.7Футбол	**Содержание учебного материала**		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 13. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приѐмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	4	
	Практическое занятие 14. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	4	
	Практическое занятие 15. Освоение/совершенствование приѐмов тактики защиты и нападения	4	
	Практическое занятие 16. Выполнение технико-тактических приѐмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	
Тема 1.8Баскетбол	**Содержание учебного материала**		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 17. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приѐмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	3	
	Практическое занятие 18. Освоение и совершенствование приѐмов тактики защиты и нападения	2	
Итого за 1 семестр		**67**	1,2,3
Тема 1.8Баскетбол	**Практическое занятие 19.** Выполнение технико-тактических приѐмов в игровой деятельности	4	1,2,3
Тема 1.9Волейбол	**Содержание учебного материала**		
	в том числе практических занятий		

	Практическое занятие 20. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приѐмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	4	
	Практическое занятие 21. Освоение/совершенствование приѐмов тактики защиты и нападения.	4	
	Практическое занятие 22. Выполнение технико-тактических приѐмов в игровой деятельности	4	
Тема 1.10 **Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности**	**Содержание учебного материала**		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 23. Освоение и совершенствование техники выполнения приѐмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	4	
Тема 1.11 **Лѐгкая атлетика**	**Содержание учебного материала**		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 24. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	4	
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники спринтерского бега	4	
	Практическое занятие 26. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	4	
Лѐгкая атлетика	**Практическое занятие 27.** Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	4	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	4	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	4	
	Практическое занятие 30. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	4	

	Практическое занятие 31. Развитие физических способностей средствами лѐгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Итого за 2 семестр		**50**	
Промежуточная аттестация в форме зачета		Зачет с оценкой	
Всего		**117**	

***Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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 гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков 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 для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные 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), сигнализация, транслятор, тренажѐры для ног, многофункциональные тренажѐры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

Нормативно - правовые документы:

1. Конституция Российской Федерации *Основная*

литература: ***3.2.2. Электронные издания***

(электронные ресурсы):

1. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск :Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/388199 2. Физическая культура и спорт I: учебно-методическое пособие / Д. С. Мамаева, А. Ш. Халимбеков, Ш. М. Абдулкадыров, И. М. Идрисов. — Махачкала :ДагГАУ имени М.М. Джамбулатова, 2023. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. —
URL: https://e.lanbook.com/book/387980

3.2.3. Дополнительные источники:

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

4.1. Результаты обучения

Результаты обучения	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Компетенции	
ОК 08	Входной контроль: – тестирование; Текущий контроль: – оценивание индивидуальной учебной работы; Промежуточная аттестация: – оценивание индивидуальной учебной работы; - зачет с оценкой
Личностные результаты обучения	
Л1 – Л4	Входной контроль: – тестирование; Текущий контроль: – оценивание индивидуальной учебной работы; Промежуточная аттестация: – оценивание индивидуальной учебной работы; - зачет с оценкой
Метапредметные результаты обучения	
М1 – М3	Входной контроль: – тестирование; Текущий контроль: - оценивание индивидуальной учебной работы; Промежуточная аттестация: - оценивание индивидуальной учебной работы; - зачет с оценкой
Предметные результаты обучения	
П1 – П5	Входной контроль: – тестирование; Текущий контроль: - оценивание индивидуальной учебной работы Промежуточная аттестация: - оценивание индивидуальной учебной работы; - зачет с оценкой

4.2. Критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации

В ФГБОУ ВО «ДГТУ» для обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования применяется пятибалльная шкала знаний, умений, практического опыта.

Шкалы оценивания		Критерии оценивания
пятибалльная	зачет	
«Отлично» - 5 баллов		Показывает высокий уровень освоения результатов, т.е.: ˜ демонстрирует глубокое и прочное освоение материала; ˜ исчерпывающе, четко, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал; ˜ правильно формирует определения; ˜ демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; ˜ умеет делать выводы по излагаемому материалу.
«Хорошо» - 4 балла		Показывает достаточный уровень освоения результатов, т.е.: ˜ демонстрирует достаточно полное знание материала, основных теоретических положений; ˜ достаточно последовательно, грамотно логически стройно излагает материал; ˜ демонстрирует умения ориентироваться в нормативно-правовой литературе; ˜ умеет делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
«Удовлетворительно» - 3 балла	Зачтено	Показывает пороговый уровень освоения результатов, т.е.: ˜ демонстрирует общее знание изучаемого материала; ˜ испытывает затруднения при ответах на дополнительные вопросы; ˜ знает основную рекомендуемую литературу; ˜ умеет строить ответ в соответствии со структурой излагаемого материала.
«Неудовлетворительно» - 2 балла	Не зачтено	Ставится в случае: ˜ незнания значительной части программного материала; ˜ не владения понятийным аппаратом дисциплины; ˜ допущения существенных ошибок при изложении учебного материала; ˜ неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; ˜ неумения делать выводы по излагаемому материалу.