

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 28.05.2026 12:34:38  
Уникальный программный ключ:  
798bda65455f9a92771c86f1710117e903071fd1b6d4c1ff10a85160



**РЭУ.РФ**  
РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Отдел среднего профессионального образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура**

(индекс и наименование учебной дисциплины)

**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

(код и наименование специальности)

**Специалист по поварскому и кондитерскому делу**

(наименование квалификации)

**очная**

(форма обучения)

СОГЛАСОВАНА:  
Предметно – цикловой комиссией специаль-  
ности Поварское и кондитерское дело


Разработана на основе Федерального госу-  
дарственного образовательного стандарта  
среднего профессионального образования


43.02.15 Поварское и кондитерское дело  
(код и наименование специальности)

Протокол № 6 от «14» января 2025 года

Председатель предметно-цикловой  
комиссии

Заместитель начальника отдела СПО

  
\_\_\_\_\_ /Н. С. Грушина  
подпись                      Инициалы и Фамилия

  
\_\_\_\_\_ /Л. В. Сорокина  
подпись                      Инициалы и Фамилия

УТВЕРЖДЕНА:

Начальник отдела СПО

  
\_\_\_\_\_ /С. А. Марковская  
подпись                      Инициалы и Фамилия

Составители: Колмыков А.В., Колмыкова М.А., преподаватели ОСПО Краснодарского филиала  
РЭУ им. Г.В. Плеханова

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ)

Рецензент: Бобров Е.В. преподаватель – организатор Государственного бюджетного профессио-  
нального образовательного учреждения Краснодарского края «Краснодарский мон-  
тажный техникум»

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ)

## Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Адаптивная физическая культура.....	4
индекс и наименование дисциплины.....	4
2. Структура рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура» .....	4
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура».....	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура».....	11

# 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Адаптивная физическая культура

индекс и наименование дисциплины

## 1.1. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК.08	У.01 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	3.01 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.02 основы здорового образа жизни; 3.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 3.04 средства профилактики перенапряжения

## 2. Структура рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы <sup>1</sup>	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	156
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

<sup>1</sup> Вид учебной работы указывается в соответствии с учебным планом, а в случае отсутствия удалить из списка

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия и практическая подготовка, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций ОК, ПК
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		6	
<b>Тема 1.1</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b> <b>Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	ОК 8
	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	ОК 8
<b>Тема 1.2 Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной актив-	2	ОК 8

	ности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	ОК 8
	Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов по формированию осанки.	2	ОК 8
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	ОК 8
	Выполнение комплексов по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	ОК 8
	Ведение дневника самоконтроля.	2	ОК 8
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>20</b>	
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).	2	ОК 8
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Обучение техники высокого старта	2	ОК 8
	Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	2	ОК 8
	Обучение технике высокого старта	2	ОК 8
	Обучение технике стартового ускорения	2	ОК 8
	Обучение технике бега в целом	2	ОК 8
	Обучение технике бега по пересеченной местности	2	ОК 8

	Обучение технике финиширования	2	ОК 8
	Круговая тренировка. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.	2	ОК 8
	Оздоровительный бег для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	2	ОК 8
<b>Тема 2.2 Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы	2	ОК 8
	Выполнение беговых и прыжковых упражнений	2	ОК 8
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ), в том числе в парах и с предметами	2	ОК 8
	Дыхательная гимнастика	2	ОК 8
	Оздоровительный бег	2	ОК 8
	Подвижные игры различной интенсивности	2	ОК 8
	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	2	ОК 8
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	Техника безопасности при игре в баскетбол. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	2	ОК 8
	Повороты без мяча и с мячом	2	ОК 8
	Ловля и передача мяча одной и двумя руками	2	ОК 8
	Передача и ловля мяча при встречном движении	2	ОК 8
	Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед	2	ОК 8
	Эстафеты с перемещениями	2	ОК 8
	Подводящие игры.	2	ОК 8
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	ОК 8
	Учебная игра	2	ОК 8
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры и соревнований	2	ОК 8
	Техника и обучение техническим приемам игры	2	ОК 8
	Обучение различным способам перемещения	2	ОК 8
	Эстафеты с перемещениями	2	ОК 8
	Позиционные игры с верхней передачей мяча	2	ОК 8
	Позиционные игры с приемом мяча снизу двумя руками	2	ОК 8

	Упражнения для развития ловкости и быстроты. Эстафеты с элементами волейбола.	2	ОК 8
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	ОК 8
	Учебная игра	2	ОК 8
<b>Тема 3.3 Футбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом	2	ОК 8
	Тренировка быстроты подачи и обработки мяча	2	ОК 8
	Владение мячом и отбор мяча	2	ОК 8
	Передачи по воздуху и длинные передачи	2	ОК 8
	Эстафеты с перемещениями	2	ОК 8
	Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите	2	ОК 8
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	ОК 8
	Учебная игра	2	ОК 8
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
<b>Тема 4.1 Строевые приемы. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2	ОК 8
	ОРУ. Строевые упражнения	2	ОК 8
	Отработка техники акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	ОК 8
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)	2	ОК 8
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями.	2	ОК 8
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девочки); на параллельных брусьях (юноши)	2	ОК 8
	Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.	2	ОК 8
<b>Тема 4.2 Составление комплекса общеразвивающих упражнений</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	2	ОК 8

(ОРУ) и проведение их обучающимися	Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	Выполнение комплекса ОРУ	2	ОК 8
	Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	ОК 8
	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	ОК 8
	Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	ОК 8
	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике.	2	ОК 8
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	ОК 8
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 5.1</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Практические занятия</b>	<b>32</b>	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	ОК 8
	Комплекс упражнений для утренней гимнастики	2	ОК 8
	Комплекс упражнений для глаз	2	ОК 8
	Комплекс упражнений по формированию осанки	2	ОК 8
	Комплекс дыхательных упражнений	2	ОК 8
	Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов	2	ОК 8
	Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен	2	ОК 8
	Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы	2	ОК 8
	Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук	2	ОК 8
	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног	2	ОК 8
	Комплекс упражнений для развития быстроты	2	ОК 8
	Комплекс упражнений для развития гибкости	2	ОК 8
	Комплекс упражнений для развития координации	2	ОК 8
	Комплекс упражнений производственной гимнастики	2	ОК 8
	Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья	2	ОК 8
	Составление индивидуального плана физического развития обучающегося	2	ОК 8
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
<b>Всего</b>		<b>168</b>	

### 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура»

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

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

**Учебная аудитория** (для проведения лекционных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Рабочее место преподавателя;

Рабочие места обучающихся;

Стационарная доска;

Проектор; Экран для проектора;

Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета;

Стационарные учебно-наглядные пособия (плакаты);

Переносные учебно-наглядные пособия.

Программное обеспечение:

**Спортивная площадка** (Краснодарский край, г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9)

Перечень основного оборудования:

кольца баскетбольные; щиты баскетбольные; сетки баскетбольные; мячи баскетбольные; стойки волейбольные; сетка волейбольная; волейбольные мячи; насос для мячей; во-ланчики для бадминтона; набор для бадминтона; гантели 0,5, 1, 2, 3, 4, 5 кг; макет учебно-тренировочной гранаты Ф-1; гранаты учебные для метания 300, 500, 700 гр; гирия любительская 16, 24, 32; турник уличный; полоса препятствий - одиночный окоп (мобильный), стенка с двумя проломами (мобильная).

#### Программное обеспечение

Windows 10 Pro, Microsoft Office 2010, Visual studio 2019, Cisco Packet Tracer 6.2, MySQL 8.0.40.0, 1С, Acrobat Reader DC, ConsultantPlus, Project Expert, Kaspersky Endpoint Security 12.8.0.505

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Электронные издания

Основные

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва: Рус-сайтс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982>

3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554>.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI

10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>

6. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

Дополнительные

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 23.05.2024).

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Среднее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104> (дата обращения: 23.05.2024).

### 3.2.2. Интернет-издания

Электронно-библиотечная система [Znanium: http://znanium.com](http://znanium.com)

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

### 3.3 Интерактивные формы обучения студентов при изучении дисциплины

Тема	Количество часов	Интерактивная форма проведения занятия
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2 часа	Дискуссия

## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура»

Отдел СПО, реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений, демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме **дифференцированного зачета.**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.
<b>Знания:</b>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
основы здорового образа жизни;	ведёт здоровый образ жизни;	Тестирование.
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;	Результаты выполнения контрольных нормативов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности, ведение дневника самоконтроля	Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
<b>Итоговая аттестация усвоенных знаний и освоенных умений</b>		Экспертная оценка при проведении <b><u>дифференцированного зачёта</u></b>

Оценочные средства для всех видов контроля отражены в комплекте оценочных средств (КОС) по учебной дисциплине «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура».