Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петровская Анна Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 10.07.2026 12:53:12
Уникальный программный ключ:
798bda6555bdbf8277686f1710bd17c9070c31fd1b6a6ec5a1f10c8c5190

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 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)

2026

СОГЛАСОВАНА:
Предметно – цикловой комиссией специальности Поварское и кондитерское дело

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования

43.02.15 Поварское и кондитерское дело
код и наименование специальности)

Протокол № 5 от «12» января 2026 года

Председатель предметно-цикловой комиссии

_____ /Н. С. Грушина
подпись Инициалы и Фамилия

Заместитель начальника отдела СПО

_____ /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 профессионального образовательного учреждения Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»
(Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ)

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура 4

2. Структура рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» 4

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура» 10

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» 11

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

индекс и наименование дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 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)	З.01Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З.02 основы здорового образа жизни; З.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); З.04 средства профилактики перенапряжения

2. Структура рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы[1]	Объем в часах
Объем образовательной программы (всего)	**168**
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	156
Самостоятельная работа	**6**
Итоговая аттестация в форме **дифференцированного зачета**	

[1] Вид учебной работы указывается в соответствии с учебным планом, а в случае отсутствия удалить из списка

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

индекс и наименование учебной дисциплины

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
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала** **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** 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
	Социально-биологические основы физической культуры. 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, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	ОК 8
Тема 1.2 Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала** **Основы здорового образа и стиля жизни.** 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 гипокинезия. 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.		
	Практические занятия	**10**	
	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
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Практические занятия:**	**20**	
	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 техники высокого старта	2	ОК 8
	Обучение техники стартового ускорения	2	ОК 8
	Обучение техники бега в целом	2	ОК 8
	Обучение техники 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
Тема 2.2Общая физическая подготовка	**Практические занятия**	**14**	
	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 гимнастка	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
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1 Баскетбол	**Практические занятия**	**18**	
	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
Тема 3.2 Волейбол	**Практические занятия**	**18**	
	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
Тема 3.3 Футбол	**Практические занятия**	**16**	
	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом	2	ОК 8
	Тренировка быстроты подач 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
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1 Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	**Практические занятия**	**14**	
	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, гирями.	2	ОК 8
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2	ОК 8
	Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.	2	ОК 8
Тема 4.2 Составление комплекса общеразвивающих упражнений	**Практические занятия**	**14**	
	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
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Практические занятия**	**32**	
	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
Самостоятельная работа		**6**	
Всего		**168**	

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 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; воланчики 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; гиря 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, 1C, 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: Русайнс, 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

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.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 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**
Умения:		
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.
Знания:		
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 контрольн нормативов Оценка результатов выполнения за даний дифференцированного зачёт
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
Итоговая аттестация усвоенных знаний и освоенных умений		Экспертная оценка при проведении **дифференцированного зачета**

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