



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Брянский техникум питания и торговли»

Рассмотрено и одобрено
на заседании МО
общеобразовательных дисциплин
протокол № 10 от 11.06.2025 г.

Утверждено
приказом № 191 от 17.06.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии

38.01.02 Продавец, контролер-кассир

нормативный срок обучения 2 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413"), федеральной образовательной программы среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования", зарегистрирован 22.12.2022 № 71763), с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол №13 от 29.09.22 г.) для реализации ОП СПО по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, утверждённой на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол от 30 ноября 2022 г. № 14).

Организация-разработчик ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли».

Разработчики:

Романенкова А.В., преподаватель ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли»

Понизова О.В., преподаватели ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

Программа учебной дисциплины реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

учебная дисциплина ОД.09 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных, для данной профессии.
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья по данной профессии;
- средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины формируются общие компетенции:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности
-------	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем программы	202
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные занятия	0
практические занятия	190
самостоятельная работа	0
консультации	0
Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачёта	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип занятия	Формирование компетенций
1	2	3	5	7
ОД.09 Физическая культура		202		
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека		4		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта		2		
Тема 1.1.1 Физическая культура как часть культуры общества и человека.	Сферы социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики	2	Лекция	ОК2 ОК5
Тема 1.1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма	2	Лекция	
Раздел 2 Методико-практические занятия		42		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных		16		

форм организации занятий физической культурой				
Тема 2.1.1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней.	Зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	8	Практическое занятие Практикум	OK4 OK8
Тема 2.1.2 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	Определение назначения комплекса. Упражнения могут быть предназначены для общей или специальной разминки, комплексного или направленного развития двигательных качеств, формирования осанки и других целей	8	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		8		OK4 OK8
Тема 2.2.1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	Составление тестовых упражнений. Челночный бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции.	8	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		8		
Тема 2.3.1 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1. Ведение тренировочного дневника. В нём записывают выполненные тренировочные программы, оценивают самочувствие и физические показатели, планируют будущие тренировки. 2. Использование специальных приборов и технологий. Они позволяют контролировать различные параметры организма, такие как пульс, количество шагов, расстояние, пройденное за день и прочее. 3. Проведение функциональных тестов и анализ результатов. Такие тесты позволяют оценить уровень физических способностей и сравнить их с предыдущими показателями. Это помогает определить прогресс и скорректировать тренировочные программы.	8	Практическое занятие Практикум	OK4 OK8

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		10		
Тема 2.4.1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики.	Комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	6	Практическое занятие Практикум	ОК4 ОК8
Тема 2.4.2 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1. Характеристика профессиональной деятельности. 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.	4	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.5 Гимнастика		20		
Тема 2.5 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)		10		
Тема 2.5 (1) 1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений	Построения, строевые приёмы на месте, перестроения на месте, способы передвижения, перемена направления движения, перестроения в движении, размыкание и смыкание.	4	Практическое занятие Практикум	ОК4 ОК8
Тема 2.5 (1) 2 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом	В парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	4	Практическое занятие Практикум	

Тема 2.5 (1) 3 Выполнение прикладных упражнений	Ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноса груза, прыжки	6	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.5 (1) 4 Выполнение ОРУ	Без предметов и с предметами; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах	6	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.5 (2) Акробатика		18		
Тема 2.5 (2) 1 Освоение акробатических элементов	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».	6	Практическое занятие Практикум	ОК4 ОК8
Тема 2.5 (2) 2 Совершенствование акробатических элементов	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед- Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	6	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.5 (2) 3 Освоение и совершенствование акробатической комбинации	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую(левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую(левую) прыжок прогнувшись, И.П.	6	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.5 (3) Атлетическая гимнастика		6		
Тема 2.5.(3)1 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса	Различные вариации жима. Разведение рук с гантелями. Отжимания.	4	Практическое занятие Практикум	ОК4 ОК8
Зачетное занятие	Контрольные нормативы	2	Контрольный урок (Зачет)	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной ФК		4		

Тема 1.4.1 Формы организации самостоятельных занятий		2	Лекция	ОК2 ОК5
Тема 1.4.2 Организация занятий физическими упражнениями различной Направленности.	Подготовка к занятиям физической культурой	2	Лекция	
Раздел 2.6 Спортивные игры				
Тема 2.6 (1) Баскетбол		28		
Тема 2.6.(1) 1 Техника безопасности на занятиях баскетболом.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещение, остановки, стойки игрока, повороты.	6	Практическое занятие Практикум	ОК4 ОК8
Тема 2.6.(1) 2 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола	Ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля мяча, летящего низко. Ловля мяча одной рукой. Передача мяча. Передача двумя руками от груди. Передача одной рукой от плеча. Передача с отскоком от пола.	6	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.6.(1) 3 Ведение мяча.	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигнала	6	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.6.(1) 4 Броски одной рукой, на месте в движении, от груди, от плеча	Техника: стоя на месте, ноги на ширине плеч, мяч в доминирующей руке на уровне груди.	6	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.6.(1) 5 Бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, то есть сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую). Бросок мяча в движении после ведения может быть выполнен разными способами, например, одной рукой от плеча или двумя руками снизу.	6	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.6.(1) 6 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	Для индивидуальных действий нужно научить игроков передвигаться и выбирать место с учётом складывающейся в игре обстановки, определять наиболее целесообразный способ действий. Групповые действия осуществляются в форме разнообразных тактических комбинаций. Они могут быть как в нападении, так и в защите. Командные действия предполагают выбор способов и организацию ведения спортивной борьбы в нападении и защите с конкретным противником для достижения победы.	6	Практическое занятие Практикум	

Тема 2.6.(1) 7 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности включает в себя освоение индивидуальных, групповых и командных действий.	4	Практическое занятие Практикум	ОК4 ОК8
Тема 2.6 (2) Волейбол		16		
Тема 2.6 (2) 1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	• Перед началом занятия • Брать спортивный инвентарь • При выполнении беговых упражнений • Во время передачи мяча • Во время подачи • Во время игры • При получении травмы или ухудшении самочувствия	4	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.6 (2) 2 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 Практикум	
Тема 2.6 (2) 3 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	Упражнения на выбор места, приём подачи и нападающих ударов, блокирование, страховку и само страховку блокирующих. Для совершенствования техники приёма мяча, подачи и нападающих ударов применяют игры и эстафеты.	4	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.6 (2) 4 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	Имитационные упражнения, сочетающие в себе элементы техники и тактики игровых действий волейболиста.	4		ОК4 ОК8
Тема 2.6 (3) Бадминтон		8		
Тема 2.6 (3) 1 Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	• Высокий атакующий удар из средней зоны площадки. • Атакующий удар «смеш». • Атакующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. • Короткий атакующий удар с задней линии площадки. •	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.6 (3) 2 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	• Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. • Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. • Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.7.(4) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или	Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке, личная игровая зона спортсмена, перемещения игроков на площадке.	2	Практическое занятие Практикум	

этнокультурные особенности				
Тема 2.7. (4) Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	Развитие физических способностей средствами игры.	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.8 Лёгкая атлетика		26		
Тема 2.8.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	Высокий старт: Низкий старт: Стартовый разгон Финиширование	4	Практическое занятие Практикум	ОК4 ОК8
Тема 2.8.2 Совершенствование техники спринтерского бега	- Бег на месте с подъёмом коленей до уровня бедра. Увеличивает амплитуду шагов и улучшает биомеханику бега. - Разнонаправленные прыжки. Вперёд, в стороны, вверх для разнообразия движений и увеличения гибкости. - Бег короткими частыми шагами. Тренирует координацию движений ног. - Упражнения на одной ноге: приседания, подъёмы на носок и прыжки для улучшения баланса и стабильности. - Динамическая планка. Работает на укрепление всех мышечных групп, включая стабилизаторы.	6	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.8.3 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные Дистанции)	2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	4	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.8.4 Совершенствование техники эстафетного бега	4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью.	4	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.8.5 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Пробегание дорожки для разбега по отметкам и без них, добиваясь стандартной длины шагов; бег через низкие барьеры, бег с низкого старта на время, на расстояние, равное разбегу; разбег с точным попаданием на место отталкивания.	4	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.8.6 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Упражнения на гимнастической скамейке (запрыгивания, спрыгивания, перепрыгивания). Следует обратить внимание на полное разгибание толчковой ноги и широкое свободное движение маховой ноги вверх	4	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.8.7 Совершенствование техники метания гранаты	500 г (девушки) и 700 г (юноши);	4	Практическое занятие Практикум	

Тема 2.8.8 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	• «Бег с препятствиями». • «Прыжки через скакалку». • «Поймай мяч». • «Бег на короткие дистанции». • «Бег за обручем». • «Бег под уклон».	4	Практическое занятие Практикум	
Зачетное занятие	Контрольные нормативы	6	Практическое занятие Практикум (дифференцированный зачет)	
Всего		202		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации учебной дисциплины имеется:

спортивный зал и открытая спортивная площадка

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест спортивного зала.

Общее оборудование спортивного зала:

-зарисовка полей спортивного зала

-защита стен, окон.

Спортивный инвентарь:

-гимнастические скамейки

-гимнастическая стенка

-гимнастические маты

-гимнастические коврики

-гимнастические палки

-скакалки

-мячи волейбольные

-мячи баскетбольные

-мячи футбольные

-щиты баскетбольные с кольцом

-волейбольная сетка

-обручи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2022. - 304 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура[Текст]: учебник и практикум / А. Б. Муллер -М.: Юрайт, 2018. - 424 с.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум/ А. Б. Муллер . - М.: Юрайт, 2020. - 424 с. . – URL

Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.edu.ru>

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

Электронные издания:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: информационный портал [Электронный ресурс]. Режим доступа – URL:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=30>

4. КОНТОРЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в процессе проведения практических занятий, выполнения заданий самостоятельной работы и по итогам промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Формы и методы оценки
Знает:	
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Тестирование. Оценка результатов выполнения практических заданий. Оценка использования обучающимся методов и приёмов личной организации при участии в профессиональных олимпиадах, конкурсах, выставках, научно- практических конференциях. Оценка коммуникативной деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях. Оценка умения вступать в коммуникативные отношения в сфере профессиональной деятельности и поддерживать ситуационное взаимодействие, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста, в устной и письменной форме, проявление толерантности в коллективе. Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: – на практических занятиях; – при проведении промежуточной аттестации.
Умеет:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. – выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Оценка использования обучающимся методов и приёмов личной организации при участии в профессиональных олимпиадах, конкурсах, выставках, научно- практических конференциях. Оценка коммуникативной деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях. Оценка умения вступать в коммуникативные отношения в сфере профессиональной деятельности и поддерживать ситуационное взаимодействие, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста, в устной и письменной форме, проявление толерантности в коллективе. Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: – на практических занятиях; – при проведении промежуточной аттестации.