



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

Рассмотрено и одобрено
на заседании МО
общеобразовательного цикла
протокол № 9 от 28.05.2026г.

Утверждено
приказом № 218 от 15.06.2026 г.

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

по профессии
43.01.09 Повар, кондитер
нормативный срок обучения 2 года 10 месяцев
на базе основного общего образования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. N 413, редакция от 12.02.2025 г.);
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. N 371, редакция 10.11.2025г.);
- приказов Министерства просвещения РФ от 08.10.2025 г. № 729 и от 10.11.2025г. № 808;
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (одобрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 20 от 15.08.2024 г.).

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

Разработчики:

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии 43.01.09 Повар, и кондитер

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

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 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания 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	72
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные занятия	0
практические занятия	62
самостоятельная работа	0
консультации	0
Промежуточная аттестация в виде зачета	2

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	4	5
ОД.09 Физическая культура		72		
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека		8		ОК 01, 04, 08
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2	Лекция	
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2	Лекция	
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	Лекция	

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной ФК	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Медицинский осмотр обучающихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.	2	Лекция	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		64		ОК 01, 04, 08
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	Практическое занятие	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Составление тестовых упражнений. Челночный бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции.	2	Практическое занятие	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Ведение тренировочного дневника. Использование специальных приборов и технологий. Проведение функциональных тестов и анализ результатов.	2	Практическое занятие	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	Практическое занятие	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	2	Практическое занятие	
Тема 2.6 Гимнастика		6		ОК 01, 04, 08
Тема 2.6.1 Основная гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	Практическое занятие	
Тема 2.6.2 Выполнение общеразвивающих упражнений	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	2	Практическое занятие	
Тема 2.6.3 Выполнение прикладных упражнений	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	Практическое занятие	

Тема 2.7 Спортивная гимнастика	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на снарядах спортивной гимнастики.	2	Практическое занятие	
Тема 2.8 Акробатика		6		ОК 01, 04, 08
Тема 2.8.1 Освоение акробатических элементов	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».	2	Практическое занятие	
Тема 2.8.2 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 ногупор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	2	Практическое занятие	
Тема 2.8.3 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.	2	Практическое занятие	
Тема 2.9 Атлетическая гимнастика	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. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2	Практическое занятие	ОК 01, 04, 08
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	Практическое занятие	ОК 01, 04, 08
Тема 2.11 Баскетбол		8		ОК 01, 04, 08
Тема 2.11.1 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры баскетбол	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. 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.	2	Практическое занятие	
Тема 2.11.2 Ведение мяча, техника броска	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. Техника: стоя на месте, ноги на ширине плеч, мяч в доминирующей руке на уровне груди.	2	Практическое занятие	
Тема 2.11.3 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.	2	Практическое занятие	

Тема 2.11.4 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности , освоение индивидуальных, групповых и командных действий.	2	Практическое занятие	
Тема 2.12 Волейбол		8		ОК 01, 04, 08
Тема 2.12.1 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры волейбол	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов 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. Стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками	2	Практическое занятие	
Тема 2.12.2 Освоение и 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.	2	Практическое занятие	
Тема 2.12.3 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности , освоение индивидуальных, групповых и командных действий.	4	Практическое занятие	
Тема 2.13 Бадминтон		6		ОК 01, 04, 08
Тема 2.13. 1 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры бадминтон, тактики защиты и нападения	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. 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. 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	
Тема 2.13.2 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке, личная игровая зона спортсмена, перемещения игроков на площадке. Развитие физических способностей средствами игры. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	4	Практическое занятие	
Тема 2.14 Лёгкая атлетика		14		ОК 01, 04, 08
Тема 2.14.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование 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.	2	Практическое занятие	
Тема 2.14.2 Совершенствование техники кроссового бега, на средние и длинные дистанции, эстафетного бега	2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью.	2	Практическое занятие	

Тема 2.14.3 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.	2	Практическое занятие	
Тема 2.14.4 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	2	Практическое занятие	
Тема 2.14.5 Совершенствование техники метания гранаты	500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	Практическое занятие	
Тема 2.14.6 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».	2	Практическое занятие	
Зачетное занятие	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов	2	Практическое занятие	
Всего		72		

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, 2024. - 424 с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум/ А. Б. Муллер . - М.: Юрайт, 2024. - 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. КОНТРОЛЬ 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.