



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

Рассмотрено и одобрено
на заседании МО
кулинарного и торгового профиля
протокол № 9 от 28.05.2026г.

Утверждено
приказом № 218 от 15.06.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.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:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки № 1569 от 09.12. 2016 г. (редакция от 03.07.2024);
- на основе примерной основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденной приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022г.;
- на основе примерной рабочей программы дисциплины «Физкультура» для профессиональных образовательных организаций (одобрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от 23 июля 2024 года).

Организации–разработчик: ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли».

Разработчик:

Понизова О.В., преподаватель 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	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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, кондитер.

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

учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура относится к общепрофессиональному 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 изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины

Код	Наименование общих компетенций
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 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	94
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные занятия	0
практические занятия	76
самостоятельная работа	8
консультации	0
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного 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 занятий	Формирование компетенций
1	2	3	4	5
ОП.09 Физическая культура		94		
2 курс		54		
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4		ОК 04, 08
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	Лекция	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	Лекция	
Практические основы формирования физической культуры личности.				
Раздел 2. Легкая атлетика.		10		ОК 04, 08
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Самостоятельная работа обучающихся	2	Практическое занятие	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	Практическое занятие	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	Практическое занятие	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2	Практическое занятие	

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	Практическое занятие	
Раздел 3. Волейбол		16		ОК 04, 08
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	Практическое занятие	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	Практическое занятие	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	Практическое занятие	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	Практическое занятие	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	Практическое занятие	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	2	Практическое занятие	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам	4	Практическое занятие	
Итого 3 семестр		30		
Раздел 4. Баскетбол		16		ОК 04, 08
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	Практическое занятие	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	Практическое занятие	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	Практическое занятие	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	Практическое занятие	
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	2	Практическое занятие	
Тема 4.6 Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	2	Практическое занятие	
Тема 4.7. Практика судейства в баскетболе	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	Практическое занятие	
Раздел 5. Гимнастика		8		

Тема 5.1. Строевые приемы	Отработка строевых приёмов	2	Практическое занятие	ОК 04, 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Отработка техники акробатических упражнений	2	Практическое занятие	
Тема 5.3. Совершенствование выполнения элементов техники.	Бревно: наскок, ходьба, полупагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	2	Практическое занятие	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Выполнение комплекса ОРУ	2	Практическое занятие	
Итого 4 семестр		24		

4 курс		40		
Раздел 6. Бадминтон		12		ОК 04, 08
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	Практическое занятие	
Тема 6.2. Подачи	Отработка подач	2	Практическое занятие	
Тема 6.3. Нападающий удар	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	Практическое занятие	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	2	Практическое занятие	
Тема 6.5. Совершенствование элементов техники	Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2	Практическое занятие	
Тема 6.6. Совершенствование элементов техники игры	Игра по правилам	2	Практическое занятие	
Раздел 7. Настольный теннис		8		ОК 04, 08
Тема 7.1 Техника безопасности по настольному теннису.	Изучение техники игры. Игра по правилам Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	Практическое занятие	
Тема 7.2. Обучение тактическим и техническим действиям.	Техника обучения тактическим и техническим действиям	2	Практическое занятие	
Тема 7.3. Совершенствование тактическим и техническим действиям.	Выполнение тактических и технических действий	2	Самостоятельная работа	
Тема 7.4. Совершенствование техники игры	Игра по правилам	2	Самостоятельная работа	
Итого 5 семестр		20		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		20		ОК 04,08

Тема.8.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	2	Лекция	
Тема.8.2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	Лекция	
Тема.8.3. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	Формирование и знакомство с прикладными умениями и навыками.	2	Практическое занятие	
Тема.8.4. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	Закрепление профессионально значимых двигательных действий	4	Практическое занятие	
Тема.8.5. Формирование профессионально значимых физических качеств	Закрепление профессионально значимых двигательных действий	2	Практическое занятие	
Тема.8.6. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	Самостоятельная работа	
Тема. 8.7. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	Упражнений с предметами и без предметов	2	Практическое занятие	
Тема.8.8. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	Упражнения для развития основных мышечных групп	2	Самостоятельная работа	
Зачетное занятие	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов	2	Практическое занятие	
Итого 6 семестр		20		
Всего:		94		

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.