

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

Приложение №__
к ОП ПОиСПА по профессиям
16399 Официант,
16472 Пекарь

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
профессионального обучения и социально-профессиональной
адаптации обучающихся
по профессиям 16399 Официант, 16472 Пекарь

Тюмень 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с рабочим учебным планом по профессиям 16399 Официант, 16472 Пекарь; Перечнем профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 02 июля 2013 г. № 513; Общероссийским классификатором профессии рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОК 016-94); Требованиями Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих, утвержденными. Постановлением Минтруда РФ от 05 марта 2004 г. № 30 (выпуск 51); Профессиональным стандартом Официант/Бармен, утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ 09 марта 2022г. № 115н.; Профессионального стандарта Пекарь, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 01 декабря 2015 № 914н.

Разработчик: Кобзаренко Г.А., преподаватель высшей квалификационной категории

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 10 от 28.05.2026 г.
Председатель ПЦК

 Е.А.Флоря

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 02 Общая физическая подготовка

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки по профессиям: по профессиям 16399 Официант, 16472 Пекарь. Место учебной дисциплины в структуре программы по профессиональной подготовке:

Дисциплина относится к общеобразовательному циклу дисциплин.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающийся должен **знать/понимать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции (ОК):

ОК 1 Организовывать собственную деятельность, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий, итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности

ОК 3 Нести ответственность за результаты своей работы

ОК 4 Осуществлять поиск информации и применять ее для эффективного выполнения профессиональной задачи

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Целевые ориентиры воспитания, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины (в соответствии с программой воспитания по профессиям: 16399 Официант, 16472 Пекарь:

Код ЦО	Дескрипторы
ЦО 20	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 22	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 23	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦО 24	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЦО 25	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦО 50	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО 51	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов,
в том числе практических 60 часов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
В том числе:	
Практические занятия	60
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 02 Общая физическая подготовка

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 курс		
1 семестр			
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)		10	
Тема 1.1 Развитие физических качеств (ОФП)	Практическое занятие № 1. ТБ на занятиях ОФП. Обучение технике беговых и прыжковых упражнений <i>**медленный бег на короткие дистанции без учета времени</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте</i> <i>***написание реферата по теме «Легкая атлетика».</i>	2	2
	Практическое занятие № 2. Развитие ловкости; подвижные игры <i>**медленный бег на средние дистанции без учета времени</i> <i>***имитация техники бега на средние дистанции в ходьбе и на месте</i>	2	2
	Практическое занятие № 3. Развитие быстроты: ГТО - бег 10,30,60м <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	2
	Практическое занятие № 4. Развитие координации: ГТО – прыжки в длину с места <i>**медленный бег на короткие дистанции без учета времени</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	2
	Практическое занятие № 5. Развитие выносливости; ГТО - бега (2000м; 3000м). Дифференцированный зачет. <i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	2
	2 семестр		
Раздел 2. Лыжная подготовка		20	
Тема 2.1 Классические ходы	Практические занятия	20	
	Практическое занятие №6. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Обучение технике скользящего шага; общеразвивающие упражнения на лыжах (ОРУ); <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие № 7. Обучение технике поворотов в 4 приема <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие № 8. Обучение технике классического бесшажного одновременного хода. <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2

	Практическое занятие № 9. Обучение технике классического одношажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие № 10. Обучение технике классического двушажного одновременного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие № 11. Обучение технике классического двушажного попеременного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие № 12. Обучение технике классического четырехшажного попеременного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие №13. Обучение технике подъема лесенкой, спуска в низкой стойке. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие № 14. Прохождение дистанции 3-5км классическим стилем <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие №15. Прохождение дистанции 3 км классическим ходом. Дифференцированный зачет. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
2 курс			
3 семестр			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	
Тема 3.1 Профилактика профессиональных заболеваний	Практическое занятие № 16. ТБ на занятиях ППФП, техника упражнений по профилактике сутулости <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	2
	Практическое занятие № 17. Техника упражнений на формирование правильной осанки <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	2
	Практическое занятие № 18. Техника упражнений по профилактике варикозного расширения вен <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	2
	Практическое занятие № 19. Техника упражнений по профилактике варикозного расширения вен	2	2

	<i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.		
	Практическое занятие № 20. Техника упражнений по профилактике плоскостопия. Дифференцированный зачет. <i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	2
4 семестр			
Раздел 2 Лыжная подготовка		20	
Тема 2.2 Коньковые ходы	Тематика практических занятий	20	
	Практическое занятие №21. Закрепление техники скользящего шага; ОРУ на лыжах. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие №22. Закрепление техники подъема лесенкой и спуск в низкой стойке <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие №23. Обучение техники поворотов в 2 приема, полуёлочкой; спуск в средней стойке <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие №24. Обучение технике конькового полуконькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие №25. Обучение технике конькового одновременного одношажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие №26. Обучение технике конькового одновременного двушажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие № 27. Обучение технике конькового попеременного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие № 28. Обучение технике гонки с преследованием коньковым стилем <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие № 29. Обучение технике эстафетного бега коньковым стилем <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие № 30. Бег 3-5 км коньковым стилем. Дифференцированный зачет. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
Дифференцированные зачеты 1, 2, 3, 4 семестр			
Всего		60	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины ОП. 02 Общая физическая подготовка предполагает наличие спортивного зала, стадиона

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь (мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, бадминтон, скакалки, обручи, гимнастические скамейки);
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебных пособий и дидактических материалов по дисциплине.

Тренажеры:

- беговая дорожка

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные издания:

1. Решетников, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО/ Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. - 17-е изд., стер. - М.: "Академия", 2017. - 176 с.-<http://www.academia-moscow.ru>

3.2.2. Дополнительные издания:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер. - Москва: Юрайт,2020- (Профессиональное образование). - URL:www.biblio-online.ru

2. Физкультура и спорт [Текст]: журнал /ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2018 - № 1-12.

3. Физкультура и спорт [Текст]: журнал /ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2019 - № 1-6.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	Устный опрос, наблюдение, экспертная оценка, практические задания, самостоятельная работа, соответствие нормативам по общей физической подготовке, ведение дневника по самоконтролю, составление комплекса упражнений профессиональной направленности, спортивные игры
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умения.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1 Организовывать собственную деятельность, проявлять к ней устойчивый интерес	Применение потенциала в профессиональной деятельности для эффективной работы	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 2 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий, итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности	Обоснование собственного выбора в решениях в ситуационных упражнениях, приближенных к области профессиональной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 3 Нести ответственность за результаты своей работы	Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в сфере обслуживания	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 4 Осуществлять поиск информации, и применять ее для эффективного выполнения профессиональной задачи	Верный поиск требуемой информации и ее адекватное использование для выполнения производственных задач	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Использование информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Взаимодействие с одноклассниками, преподавателями в процессе обучения и в ситуациях, приближенных к производственным	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы