

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 № 13
к ОП СПО по профессии
43.01.09 Повар, кондитер

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Тюмень 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденным приказом Минобрнауки РФ 09.12.2016 N 1569 (ред. от 03.07.2024 г.), ПОП СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, зарегистрированной в государственном реестре ПОП СПО (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № II-41 от 28.02.2022 г.).

Разработчик: О.В. Давыдов, преподаватель первой квалификационной категории.

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

 Е.А. Флоря
Подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура является частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, обеспечивается формирование профессиональных и общих компетенций

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01-06, ОК 08-10	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора специального комплекса упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-измерительных материалах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

1.3 Целевые ориентиры, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины, в соответствии с программой воспитания по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Обозначение	Целевые ориентиры
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. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;
ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (в том числе вариативных)
Объем образовательной программы	40
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	38
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающихся	-
Промежуточная аттестация в виде зачёта (1-4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 курс		
	1 семестр		12ч.: 2ч. Лекция 10 часов – практич. занятия
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ	Содержание учебной дисциплины Теоретическое занятие № 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	2	ОК 01-06, ОК 08-10, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Раздел 2. Легкая атлетика		6	
Тема 2.1. Бег на короткие и длинные дистанции	Тематика практических занятий	6	ОК 01-06, ОК 08-10, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие №1. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. <i>** бег без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега</i>	2	
	Практическое занятие № 2. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта на короткие дистанции. Отработка старта и стартового разгона, финишного ускорения. <i>** бег без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега</i>	2	
	Практическое занятие № 3. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие дистанции. <i>** демонстрация техники</i> <i>*** демонстрация техники</i>	2	
Раздел 3. Спортивные игры		10	ОК 01-06, ОК 08-10, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Тема 3.1 Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	10	
	Практическое занятие № 4. Обучение технике приема и передач мяча <i>**передача мяча в стену на месте.</i> <i>**передача мяча над собой стоя.</i> <i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Практическое занятие № 5. Обучение технике подачи мяча. <i>*нижняя подача в стену. **имитация подачи мяча.</i> Зачет	2	
2 семестр		6ч. Практические занятия	
Раздел 4. Лыжная подготовка		6	
Тема 4.1. Техника классических и коньковых ходов.	Тематика практических занятий	6	ОК 01-06, ОК 08-10, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 6. Обучение технике одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 7. Обучение технике попеременного двушажного хода, бесшажного хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 8. Обучение технике конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i> Зачет	2	
2 курс			
3 семестр		8ч. Практические занятия	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		8	
Тема 5.1 Бег	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие №9. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. <i>** бег без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега</i>	2	ОК 01-06, ОК 08-10, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 10. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта на короткие дистанции. Отработка старта и стартового разгона, финишного ускорения. <i>** бег без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Практическое занятие №11. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие дистанции. ** демонстрация техники *** демонстрация техники	2	
Тема 5.2 Прыжки	Практическое занятие № 12. Прыжки в длину с места и с разбега. Спортивные способы прыжков в длину. Сдача контрольных нормативов по прыжкам. ** демонстрация техники *** демонстрация техники Зачет	2	
4 семестр		14ч. Практические занятия	
Раздел 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка		14	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка.	Тематика практических занятий	14	ОК 01-06, ОК 08-10, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие №13. Упражнения для развития силы и цепкости рук. **(*** <i>исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие №14. Упражнения для развития плечевого пояса **(*** <i>исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие №15. Упражнения для развития силы с гантелями и штангой. **(*** <i>исключить упражнения противопоказанные по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие №16. Упражнения для развития силы с резиновыми амортизаторами. **(*** <i>исключить упражнения противопоказанные по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие №17. Упражнения для развития силы на блоковых тренажерах. **(*** <i>исключить упражнения противопоказанные по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие №18. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. силы **(*** <i>исключить упражнения противопоказанные по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие №19. Техника комплекса упражнений производственной гимнастики; упражнения для моторики рук, снятия усталости с глаз. *(** <i>исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i> Зачет	2	
Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Общее оборудование спортивного зала: покрытие спортивного пола, зарисовка полей спортивного зала, защита стен, окон.

Спортивный инвентарь:

гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные с кольцом, волейбольная сетка, обручи, стол для тенниса, комплект для настольного тенниса, гиря, ракетки для бадминтона, гантели, штанга, дартс, шахматы, тренажеры: беговая дорожка, силовой, штанга, вибромассажер, дорожка для стоп.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2025. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2025. - 450 с. - (Профессиональное образование). - URL: www.academia-moscow.ru

2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: sport.minstm.gov.ru

3. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2022. - № 1-6, 9-12

4. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2023. - № 1-6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания		
3.1 – 3.4	- свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни - осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни - умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности - умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	Текущий контроль: Оценка устного и письменного тестирования. Промежуточная аттестация в форме зачета.
Умения		
У.1 – У.3	-свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр - свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности -выполняет упражнения технически правильно -выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК	Текущий контроль: Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-19, выполнения нормативов. Промежуточная аттестация в форме зачета
ОК 01-06 ОК 08-10	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии Умение использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЦО 20	Понимает и выражает в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.	Наблюдение и экспертная оценка целевых ориентиров
ЦО 22	Соблюдает практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.	Наблюдение и экспертная оценка целевых ориентиров
ЦО 23	Проявляет 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. Демонстрирует навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.	Наблюдение и экспертная оценка целевых ориентиров

ЦО 25	Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Наблюдение и экспертная оценка целевых ориентиров
ЦО 50	Соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;	Наблюдение и экспертная оценка целевых ориентиров
ЦО 51	Сохраняет психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Наблюдение и экспертная оценка целевых ориентиров