

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 № 11
к ОП СПО по профессии
43.01.09 Повар, кондитер

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Тюмень 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09.12.2016 N 1569 (ред. от 03.07.2024г.); примерной программой общеобразовательной дисциплины "Физическая культура" для профессиональных образовательных организаций, одобрено на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, Протокол № 20 от 15.08.2024 г.

Разработчик: Г.А. Кобзаренко, преподаватель высшей квалификационной категории. О.В. Давыдов, преподаватель первой квалификационной категории

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

 Подпись
Е.А. Флоря

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.07 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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 БД.07 Физическая культура, 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
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.

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	72
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	72
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	52
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающихся	-
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	16
в т. Ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (1-2 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 курс			
1 семестр		26/4л.+22пр.	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	ОК 01 ОК 04 ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ.	Содержания учебного материала		
	Теоретическое занятие № 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	2	
	Теоретическое занятие № 2 Социально-биологические основы физической культуры.	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		10	
Тема 2.1 Бег	Тематика практических занятий		
	1.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	ОК 01 ОК 04 ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	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	
	3.Практическое занятие № 3. Развитие общей выносливости. Длительный бег малой интенсивности. ОРУ. <i>** бег без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега</i>	2	
	4.Практическое занятие № 4. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие дистанции. <i>** демонстрация техники</i> <i>*** демонстрация техники</i>	2	
Тема 2.2 Прыжки	5.Практическое занятие № 5. Прыжки в длину с места и с разбега. Спортивные	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	способы прыжков в длину. Сдача контрольных нормативов по прыжкам. ** демонстрация техники *** демонстрация техники		
Раздел 3. Спортивные игры		12	ОК 01 ОК 04 ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Волейбол. Тема 3.1 Техника игры в защите и нападении.	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 6 ТБ. Обучение технике приема и передачи мяча. <i>*передача мяча в стену на месте.</i> <i>**передача мяча над собой стоя.</i> <i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i>	2	
	Практическое занятие № 7 Обучение технике подачи мяча. <i>*нижняя подача в стену.</i> <i>**имитация подачи мяча</i>	2	
	Практическое занятие № 8 Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча. <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i>	2	
Баскетбол. Тема 3.2 Техника игры в защите и нападении.	Тематика практических занятий	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 9. Обучение технике ловли и передач мяча. <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния.</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча.</i> <i>*** выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	
	Практическое занятие № 10. Обучение технике бросков мяча. <i>*бросок с близкого расстояния.</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 11. Обучение технике ведения мяча <i>*ведения мяча в медленном беге.</i> <i>**ведения мяча шагом.</i>	2	
	Дифференцированный зачет		
2 семестр		46/46 пр.	
Раздел 4. Лыжная подготовка		30	ОК 01 ОК 04 ОК 08,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 4.1. Техника классических и коньковых ходов.	Тематика практических занятий	30	ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 12. 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 № 13. Закрепление техники одновременного одношажного хода, <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 14. 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 № 15. Закрепление техники 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	
	2Практическое занятие № 16. Обучение технике лыжных ходов при подъёме в гору: ёлочкой, лесенкой, скользящим шагом. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 17. Закрепление техники одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 18. Обучение технике конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 19. Закрепление техники конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 20. Особенности использования техник лыжных ходов в	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	зависимости от погодных условий (мороз, оттепель, снегопад). <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>		
	Практическое занятие № 21. Закрепление техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 22. Закрепление техники конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i> <i>***написание реферата</i>	2	
	Практическое занятие № 23. Элементы тактики лыжных гонок: старт, бег по дистанции, финиширование. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 24. Закрепление элементов тактики лыжных гонок: старт, бег по дистанции, финиширование. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 25. Особенности использования техник лыжных ходов в зависимости от погодных условий (мороз, оттепель, снегопад). <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 26. Прохождение дистанции 3 км, 5 км <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
Раздел 5. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)		16	
Тема 5.1 Общая физическая подготовка.	Тематика практических занятий	16	
	Практическое занятие №27. Упражнения для развития силы с гантелями и штангой. <i>**(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие №28. Упражнения для развития силы с резиновыми амортизаторами. <i>**(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие №29. Упражнения для развития силы с весом тела. <i>**(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие №30. Упражнения для развития гибкости и координации движения. <i>**(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие №31. Упражнения для развития силы с использованием тренажеров. <i>**(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие №32. Упражнения для развития силы и цепкости рук. <i>**(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие №33. Упражнения для развития мышц живота и брюшного пресса. <i>**(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие №34. Техника комплекса упражнений производственной гимнастики; упражнения для моторики рук, снятия усталости с глаз. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i> Дифференцированный зачет	2	
Всего:		72	

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

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 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
Освоенные знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения	- 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
Освоенные умения: – 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 (специальности)	- свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спорт. 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 № 1-36, 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	Умение использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЦО 20 Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
укреплении своего здоровья и здоровья других людей	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.	Выражающий на 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 личностных результатов
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.	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	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 25 Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО50Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 51 Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях