

**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Ростовской области
«Миллеровский казачий кадетский профессиональный
техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП. 09. Физическая культура

2026

Одобрена и рекомендована
целью практического применения
методической комиссией
профессиональных дисциплин

Протокол № 1 от «31 августа» 2026 г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (утверждён Приказом министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. №1569), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» от 3 июля 2024г. № 464 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 09.08.2024г. под номером 79088).

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Миллеровский казачий кадетский профессиональный техникум»

Разработчик: Козуренко Валерий Николаевич – преподаватель физической культуры государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Миллеровский казачий кадетский профессиональный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 8	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 общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Введение		1	1
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Тема 1.1. Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	Содержание учебного материала Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Средства и методы физической культуры. Здоровьесберегающие методы физической культуры. Упражнения развития и поддержания сердечно-сосудистой системы. Упражнения спортивных игр	8	2
	Практические занятия: 1. Элементы игры в волейбол 2. Упражнения развития и поддержания сердечно-сосудистой системы	8	
Тема 1.2. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии	Содержание учебного материала Активный отдых и режим дня ОРУ: с предметом Строевые упражнения: размыкания и смыкания. Техника и тактика игры в волейбол Различные виды передвижений	8	2
	Практические занятия: 1. Технические и тактические действия в волейболе 2. Упражнения в ходьбе и беге	8	
Раздел 2. Роль физической культуры			
Тема 2.1. Средства и методы воздействия физической культуры на личность	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни Строевые упражнения: перестроения ОРУ: на месте, в движении Элементы игры в баскетбол Упражнения для предотвращения заболеваний опорно-двигательного аппарата	8	2

	Практические занятия: 1. Элементы игры в баскетбол	8	
Тема 2.2. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда	Содержание учебного материала Факторы, влияющие на здоровье ОРУ: для мышц верхнего и нижнего пояса Прикладные виды спорта	7	2
	Практические занятия: 1. Силовые упражнения 2. Координационные упражнения 3. Упражнения для развития ловкости и быстроты	7	
Раздел 3. Основы здорового образа жизни			
Тема 3.1. Личностное развитие человека	Содержание учебного материала Основные профессиональные заболевания. Место физической деятельности в предотвращении заболеваний. ОРУ: на скамейке с обручем. Приемы самообороны	4	2
	Практические занятия: 1. Защитные действия при захватах 2. Удары руками и ногами 3. Броски соперника	4	
Тема 3.2. Упражнения атлетической гимнастики	Содержание учебного материала Пагубное влияние вредных привычек на организм человека ОРУ в парах, на месте Специальные силовые упражнения Упражнения атлетической гимнастики	4	2
	Практические занятия: 1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Становая тяга	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Оборудование спортивного комплекса:

- стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- зал для занятий единоборствами;
- оборудованное место для стрельбы;
- спортивный зал с разметкой игры в баскетбол и волейбол;
- зал для занятий атлетической гимнастикой (силовая скамья, многофункциональный спортивный тренажер, велотренажер, штанга для занятий атлетической гимнастикой, стойка с перекладиной и скамьей, силовой городок, оборудованные места: для занятия гиревым спортом, для упражнений троеборья)

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для учащихся СПО. – М.: Академия, 2020 г.

Список рекомендуемой учебно – методической литературы

Для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ Лях В.И. , Зданевич А.А., 2017 г.

Для обучающегося:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для учащихся СПО. – М.: Академия, 2020 г.

2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, – 304 с.: ил. – (спорт в рисунках), 2018 г.
3. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2016г. – 40 с.: ил.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб.для студ. Заведений СПО / Ю.Д. Савин и др., под ред. Ю.Д. Железнякова, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2016г. – 400 с.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http:// lib. sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http: // lib. sportedu.ru/press/tpfk/	Научно – теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http: //minstm.gov.ru	Министерство спорта, туризм и молодежной политики Российской Федерации
http: //www.mifkis.ru	Московский институт физической культуры и спорта
http: //www.vniifk.ru	Научно – исследовательский институт физической культуры и спорта
http: //www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http: //www.volley.ru	Всероссийская федерация волейбола
http: //www.rfs.ru	Российский футбольный союз
http: //www.basket.ru	Российская федерация баскетбола

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения зачета и дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения и знания)	Формы и методы контроля
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение, практические работы, самостоятельная работа обучающегося
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Наблюдение, контрольный тест, самостоятельная работа, устный опрос
Основы здорового образа жизни	Наблюдение, лабораторные работы, практические работы, самостоятельная работа, устный опрос
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

Оценка физкультурных знаний

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» ставится, если обучающийся не ответил на поставленный вопрос

Контрольные тесты

Наименование теста	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Метание гранаты 700 грамм (юноши)	42	40	38
Метание гранаты 500 грамм (девушки)	36	34	30
Бег 5000 метров (юноши) минут	22.00	22.30	23.00
Бег 3000 метров (девушки) минут	17.00	17.45	18.00
Элементы игры в волейбол	Техника выполнения элементов		
Элементы игры в баскетбол			

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие не выполнено

Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Заболевание	Контрольное упражнение (тест)	Оценка	
		юноши	девушки
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Заболевания	6-минутный бег, м в	Результатом	Результатом

почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	сочетании с ходьбой	теста является расстояние, пройденное обучающимся.	теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Органы зрения	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Нарушения нервной системы	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя	Засчитывается количество	Засчитывается количество

	руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	пойманных мячей.	пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа