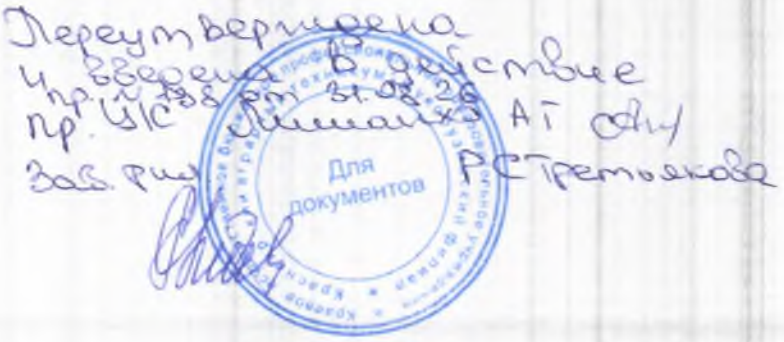
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КРАСНОЯРСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ"

Подписано: КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КРАСНОЯРСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ"
DN: cn=КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КРАСНОЯРСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ", c=RU, o=КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КРАСНОЯРСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ", email=kat@krasat.ru
Дата: 2026.11.02 15:37:46 +0700

Приложение 2. Программы учебных дисциплин к

ОПОП-по профессии 43.01.09 «Повар. Кондитер»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 «Физическая культура»

Профессия 43.01.09 «Повар. Кондитер»

2025

Содержание программы

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины ...
2. Структура и содержание дисциплины .....
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....
2.2. Примерное содержание дисциплины .....
3. Условия реализации дисциплины .....
3.1. Материально-техническое обеспечение.....
3.2. Учебно-методическое обеспечение .....
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплин

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.09 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОП.09 Физическая культура»: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Дисциплина «ОП.09 Физическая культура» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3.3 ПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	**Уметь**	**Знать**
ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	**Объем в часах**	**В т.ч. в форме практ. подготовки**
Учебные занятия	40	32
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	**40**	**32**

2.2. Содержание дисциплины

	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий
1-2	**Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ (2 часа)**	
1-2	**Тема 1.1.** Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**
		Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры
		В том числе практических занятий
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
3-8	**Раздел 2. Легкая атлетика (6 часов)**	
3-4	**Тема 2.1.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
5-6	**Тема 2.3.** Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала:**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются

		образовательной организацией
	Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
7-8	**Тема 2.5.** Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 5. 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
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
9-16	**Раздел 3. Волейбол (8часов)**	
9-10	**Тема 3.1.** Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП
	Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
11-12	**Тема 3.4.** Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
13-16	**Тема 3.6.** Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 11. Отработка навыков

		судейства в волейболе
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах
		Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола
		Практическое занятие № 14. Игра по правилам
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
17-22	**Раздел 4. Баскетбол (6 часов)**	
17-18	**Тема 4.1.** Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
19-20	**Тема 4.3.** Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
21-22	**Тема 4.5.** Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола
		Практическое занятие № 20. Игра по правилам
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 4.6.	**Содержание учебного материала**

	Практика судейства в баскетболе	**В том числе практических занятий**
		Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу
		Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
23-30	**Раздел 5. Гимнастика (8 часов)**	
23-26	**Тема 5.1.** Строевые приемы	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
27-28	**Тема 5.2.** Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
29-30	**Тема 5.3.** Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	**Содержание учебного материала**
		Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Содержание учебного материала**
		Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
31-36	**Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика (6 часов)**	
31-32	**Тема.6.1.** Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются

		образовательной организацией
33-34	**Тема 6.2.** Подачи	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 32. Отработка подач
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 6.3. Нападающий удар	**Содержание учебного материала:**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
35-36	**Тема 6.4**. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание учебного материала**
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону
		Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева
		Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры
		Практическое занятие № 37. Игра по правилам
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
37-40	**Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (4 часа)**	
37-40	**Тема.7.1.** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**
		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. 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. Разработка дневника самоконтроля.
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий
		Практическое занятие № 39. Формирование

		профессионально значимых физических качеств
		Практическое занятие № 40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста
		Практическое занятие № 41. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов
		Практическое занятие № 42. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Промежуточная аттестация	
	Всего 40 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 2 ПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: https://book.ru/book/950520 — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва: КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: https://book.ru/book/947193 — Текст: электронный.

3. Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2024. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11885-6. — URL: https://book.ru/book/949923 — Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Знает: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном	обучающийся понимает *роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном*	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	*развитии человека;* *ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического* здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	
Умеет: – 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; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей	обучающийся использует *физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;* *применяет рациональные приемы двигательных функций в* профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма

тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		