

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 1/23

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О.Н. Гришин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Анадырь 2026 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 2/23

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профиля профессионального образования и профессиональной направленности

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Сорочинский Е.С., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № ПК (9)-123-26 от 12.01.2026 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 6 от «13» января 2026 г.

Утверждена Приказом № 01-10/36 от 29.01.2026 г. «Об утверждении документов по организации учебного процесса».

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 3/23

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	23

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 4/23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место предмета в структуре основной профессиональной общеобразовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:

1.2.1. Цель учебного предмета: всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

Задачи:

- развитие физических качеств основных-силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

1.2.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГЛС и на основе ФГОС СОО

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК

1.1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: базовые логические действия: – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем базовые исследовательские действия: – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;	– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизации: – самостоятельное осуществление познавательной деятельности, выявление проблемы, постановка и формулирование собственных задач в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – самостоятельное составление плана решения проблем с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; – самоконтроля: – использование приемов рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; – умение оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; – эмоционального интеллекта, предполагающего сформированность: – внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; – эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; – социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.	- особенностях социализации личности в современных условиях, сознании, познании и самосознании человека; особенностях профессиональной деятельности в области науки, культуры, экономической и финансовой сферах; - отношениях, направлениях социальной политики в Российской Федерации, в том числе поддержки семьи, государственной политики в сфере межнациональных отношений; структуре и функциях политической системы общества, направлениях государственной политики Российской Федерации; - владеть умениями проводить с опорой на полученные знания учебно-исследовательскую и проектную деятельность, представлять ее результаты в виде завершенных проектов, презентаций, творческих работ социальной и междисциплинарной направленности; готовить устные выступления и письменные работы (развернутые ответы, сочинения) по социальной проблематике, составлять сложный и тезисный план развернутых ответов, анализировать неадаптированные тексты на социальную тематику; - готовность применять знания о финансах и бюджетном регулировании при пользовании финансовыми услугами и инструментами; использовать финансовую информацию для достижения личных финансовых целей, обеспечивать финансовую безопасность с учетом рисков и способов их снижения; сформированность гражданской ответственности в части уплаты налогов для развития общества и государства.

	В части духовно-нравственного воспитания: – сформированность нравственного сознания, этического поведения; – способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; – осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; – ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность: – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, – распределять роли с учетом мнений участников Обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей: – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого	– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	человека	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	– В части гражданского воспитания: – осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; – принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; – готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; – готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; – умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; – готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; – патриотического воспитания: – сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; – ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; – идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; – освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); – способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении	Сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении защиты государства; Сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им; Сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии, в том числе экстремизма, терроризма; овладение знаниями о роли государства в противодействии терроризму; умение различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знание порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности, при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции

	индивидуальной образовательной траектории; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	В части физического воспитания: – сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизация: – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, – умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.1 Организовывать образовательный процесс и учебно-производственную деятельность на основе федеральных государственных образовательных стандартов, в том числе с использованием дистанционных технологий, электронного обучения и цифровых средств, в соответствии с действующими санитарными правилами.	Физическое воспитание – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью	1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать деятельность по педагогическому сопровождению группы обучающихся.	Совместная деятельность – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы – выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы	2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПК 1.3. Разрабатывать программно-методическое обеспечение учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практической подготовки программ профессионального обучения, программ среднего профессионального образования, включая рабочие программы воспитания.	Трудовое воспитание – готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности – способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы – готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни	3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПК 2.3. Осуществлять организационно-педагогическую поддержку общественной, научной, творческой и спортивной активности обучающихся.	Предметные результаты – проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований – контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности – планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО	5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

	ГАПОУ ЧАО «ЧМК» УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
--	--	-------------------------------------

	– выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий – выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании – выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки – демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол) – демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО	
--	---	--

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 12/23

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	72
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
закрепление физических упражнений	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 13/23

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем часов	Формируемые компетенции
1	2		3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта в дошкольной образовательной организации	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 1.3. ПК 2. 1, ПК 2.3
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для трудовых коллективов.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни воспитателя	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 1.3, ПК 2. 1, ПК 2.3
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		4	
	1.	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания студентов ПО		
	2.	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Производственная гимнастика.		
	Контрольная работа			
Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 1.3 Организация работы и дополнительного образования в области физической культуры	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Составление комплексов УТГ, в том числе с работниками, имеющими ограниченные возможности здоровья.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.4 Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально прикладной физической подготовки		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 14/23

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминутки, физкульт пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Составление комплекса упражнения для проведения на производстве.		
	Контрольная работа		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий воспитателя по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Самостоятельная работа обучающихся		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.3
	Профессионально-ориентированное содержание		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений на производстве. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности воспитателя	Контрольная работа		ОК 01, ОК 04 ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач	1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.3
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Профессионально-ориентированное содержание		
	Лабораторные работы		
Тема 2.5 Профессионально прикладная физическая подготовка	Практические занятия	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.3
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание		
Тема 2.5 Профессионально прикладная физическая подготовка	Лабораторные работы		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.3
	Практические занятия	2	
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 15/23

	производственные факторы, профессиональные заболевания			
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1 Основная гимнастика (обязательный вид) для воспитателя	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.3
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Лечебная гимнастика на производстве. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.2 Спортивная гимнастика	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	Девушки	Парни		
	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.3 Акробатика	Содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1. Усовершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 16/23

	Девушки		Парни			
	1.	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	2.	И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)- Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
	Контрольная работа					
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 3.4 Аэробика	Профессионально-ориентированное содержание					ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.3
	Лабораторные работы					
	Практические занятия				2	
	1.	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике для работников производства.				
	Контрольная работа					
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 3.5 Атлетическая гимнастика	Содержание					ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные работы					
	Практические занятия				2	
	1.	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами				
	Контрольная работа					
	Самостоятельная работа обучающихся					
Раздел 4. Спортивные игры						
Тема 4.1 Футбол на производстве	Профессионально-ориентированное содержание					ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.3
	Лабораторные работы					
	Практические занятия				6	
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Методика обучения работников трудовых коллективов технике игры в футбол.				
	2.	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от				

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 17/23

Тема 4.2 Баскетбол на производстве		опеки противника		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.3
	3.	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения на занятиях с трудовыми коллективами.		
		Контрольная работа		
		Самостоятельная работа обучающихся		
		Профессионально-ориентированное содержание		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия	14	
	1.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры на производстве.		
	2.	Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	3.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения на производстве.		
Тема 4.3 Волейбол на производстве	4.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.3
	5.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой в парах и индивидуально.		
	6.	Показ работы рук, ног, движения корпуса, активный перевод мяча с одной руки в другую. В движение и на месте.		
	7.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол на производстве.		
		Контрольная работа		
		Самостоятельная работа обучающихся		
		Профессионально-ориентированное содержание		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия	12	
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	2.	Обучить технике приема и передачи мяча на месте и в движение. Разобрать положение рук работу ног и применение в учебной игре.		
	3.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	4.	Рассмотреть основные положения игроков при нападении в волейболе. Рассмотреть три основных элемента атаки в игре волейбол.		
	5.	Разобрать совместную атаку четвертого и второго номера при основном, атакующем действии пятого и первого номера.		
	6.	Техника нижней, боковой, верхней подачи мяча, техника нападающего удара. Методика обучения на производстве.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 18/23

Тема 4.4 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Контрольная работа		OK 01, OK 04, OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
	Контрольная работа		
Тема 4.5 Лёгкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся		OK 01, OK 04, OK 08
	Содержание		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	8	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	2. Совершенствование техники спринтерского бега		
	3. Совершенствование техники (кроссового бега ⁹ , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)). Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	4. Дифференцированный зачёт.		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Консультация:	0	
	Промежуточная аттестация:	0	
	Всего:	72	
Темы индивидуальных проектов (профориентирование)			
	1. Комплекс производственной гимнастики для поваров и кондитеров: профилактика варикозного расширения вен. 2. Упражнения для профилактики остеохондроза у работников сферы общественного питания. 3. Профилактика заболеваний кистей рук у кондитеров средствами физической культуры. 4. Физическая культура как средство профилактики профессиональных заболеваний поваров и кондитеров. 5. Роль физической активности в профилактике синдрома хронической усталости у работников кухни. 6. Развитие статической выносливости у поваров средствами физической культуры. 7. Координационные упражнения для повышения точности движений кондитера. 8. Развитие мелкой моторики рук у кондитеров через специальные физические упражнения. 9. Тренировка устойчивости к длительным статическим нагрузкам для поваров. 10. Развитие выносливости и работоспособности у поваров через циклические упражнения.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 19/23

	11. Дыхательная гимнастика для снижения стресса у работников общепита. 12. Гимнастика для глаз для поваров: профилактика зрительных нарушений. 13. Комплексы физкультминуток для работников кухни: практическое применение. 14. Оздоровительные системы (йога, пилатес, стретчинг) для поваров и кондитеров. 15. Влияние регулярных занятий плаванием на здоровье работников сферы питания. 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка для будущих поваров. 17. Силовая подготовка для облегчения выполнения профессиональных задач повара. 18. Упражнения для укрепления мышц спины и ног у работников кухни. 19. Развитие ловкости и быстроты реакции у поваров через игровые виды спорта. 20. Фитнес-тренировки для поддержания оптимальной физической формы повара. 21. Анализ влияния специфики работы повара на состояние опорно-двигательного аппарата. 22. Исследование уровня физической подготовленности студентов-поваров и его связь с профессиональной успешностью. 23. Сравнительный анализ различных комплексов производственной гимнастики для работников кухни. 24. Опрос поваров и кондитеров о необходимости физической подготовки для их профессии». 25. Эффективность внедрения физкультминуток на предприятиях общественного питания: исследование на примере школьной столовой/кафе. 26. Разработка мобильного приложения с комплексом упражнений для поваров. 27. Создание видеокурса производственной гимнастики для кондитеров 28. Программа «Здоровый повар»: внедрение оздоровительных мероприятий на предприятии общепита.		
--	--	--	--

Практико-ориентированность составляет не менее 40%.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 20/23
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала.

Помещение физической культуры должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Оно должно быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь;
- для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- ковер борцовский или татами;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- гири 16, 24, 32 кг;
- секундомеры;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 21/23

- весы напольные;
- ростомер;
- динамометры;
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- защита для баскетбольного щита и стоек;
- сетки баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;
- сетки для ворот мини-футбольных;
- гасители для ворот мини-футбольных;
- мячи для мини-футбола.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 22/23

дополнительной литературы.

Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура: учебник для СПО: базовый уровень / В. И. Лях. - Москва: Просвещение, 2024. - 287 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. - 3-е изд. - Москва: Просвещение, 2022. - 256 с.: ил. - ISBN 978-5-09-037718-8

Дополнительные источники:

Интернет-ресурсы

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: www.minstm.gov.ru.
4. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: www.edu.ru.
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: www.olympic.ru.
6. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Режим доступа: www.goup32441.narod.ru.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 23/23

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи обучающимися контрольных нормативов.

Компетенции	Тема	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1-1.4, 2.1-2.5, 3.1-3.5, 4.1-4.5	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1-1.4, 2.1-2.5, 3.1-3.5, 4.1-4.5	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1-1.4, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1-3.5, 4.1-4.5	
ПК 1.1 Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста	Темы 1.1-1.3, 2.2, 2.4, 3.1, 3.2, 3.4, 4.1-4.3	
ПК 1.3 Разрабатывать программно-методическое обеспечение учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практической подготовки программ профессионального обучения, программ среднего профессионального образования, включая рабочие программы воспитания.	Темы 1.1-1.3, 2.2, 2.4, 3.1, 3.2, 3.4, 4.1-4.3	
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать деятельность по педагогическому сопровождению группы обучающихся.	Темы 1.1-1.3, 2.2, 2.4, 3.1, 3.2, 3.4, 4.1-4.3	
ПК 2.3. Осуществлять организационно-педагогическую поддержку общественной, научной, творческой и спортивной активности обучающихся.	Темы 1.1-1.3, 2.2, 2.4, 3.1, 3.2, 3.4, 4.1-4.3	