

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО

Канск, 2025г.

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией №1
гуманитарного цикла
Протокол № 2 от 27.11.2025 г.
Председатель методической комиссии
О. С. Мельникова

СОГЛАСОВАНА
Заместителем директора
по учебной работе
О.А. Рейнгардт
«27» ноября 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура»: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

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
OK 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	166
в т.ч. в форме практической подготовки	160
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	160
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: зачёт 3, 4, 5, 6, 7 семестр дифференцированный зачёт 8 семестр	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>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 валиологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валиологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>В том числе самостоятельная работа обучающихся</p>	4	ОК 08.
Раздел 2. Легкая атлетика		22	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p> <p>В том числе самостоятельная работа обучающихся</p>	5	ОК 08.

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	5 5 -	
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	4 4 -	ОК 08.
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега В том числе самостоятельная работа обучающихся	4 4 -	ОК 08.
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	4 -	ОК 08.
Раздел 3. Волейбол		28	
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	4 4 -	ОК 08.
Тема 3.2. Приемы и передачи	Содержание учебного материала В том числе практических занятий	4 4 -	

мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		ОК 08.
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		ОК 08.
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		ОК 08.
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		ОК 08.
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе		ОК 08.
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах		ОК 08.
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Баскетбол		30	

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	5	
	В том числе практических занятий	5	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		ОК 08.
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	5	
	В том числе практических занятий	5	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		ОК 08.
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	5	
	В том числе практических занятий	5	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		ОК 08.
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	5	
	В том числе практических занятий	5	
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		ОК 08.
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	5	
	В том числе практических занятий	5	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола		ОК 08.
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	5	
	В том числе практических занятий	5	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу		OK 08.
	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		
Раздел 5. Гимнастика			22
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов		OK 08.
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	5	
	В том числе практических занятий	5	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений		OK 08.
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, сосокки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	4	OK 08.
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	
	Бревно: наскок, ходьба, полуспагат, уголок, равновесие, повороты, сосок	4	
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		OK 08.

	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ В том числе практических занятий Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП В том числе самостоятельная работа обучающихся	5	ОК 08.
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		40	
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	10	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 32. Отработка подач В том числе самостоятельная работа обучающихся	10	ОК 08.
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	10	ОК 08.
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	10	

Судейство соревнований по бадминтону	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		ОК 08.
	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		
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		12	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	12	
	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.		ОК 08.
	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	12	
	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		
Промежуточная аттестация		6	
Всего 166 часа			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 3 ПОП-П.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Торочкова Т.Ю. Физическая культура: учебник.- М.: Академия, 2025
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред проф. образования.- М.: «Академия», 2015
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник.- М.: Академия, 2018
4. 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном 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 	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>