

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 |
|---------------|--|--|
| ОК 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 | 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 | 4 | ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | - | |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 22 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Содержание учебного материала | 5 | |
| | В том числе практических занятий | 5 | |
| | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | | ОК 08. |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | - | |

| | | | |
|---|---|-----------|--------|
| | | | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Содержание учебного материала | 5 | |
| | В том числе практических занятий | 5 | |
| | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | | ОК 08. |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала: | 4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | | ОК 08. |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Содержание учебного материала | 4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | | ОК 08. |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 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 | | ОК 08. |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | | |
| Раздел 3. Волейбол | | 28 | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | 4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | | ОК 08. |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 3.2. Приемы и передачи | Содержание учебного материала | 4 | |
| | В том числе практических занятий | 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 | | ОК 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 | | ОК 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 | | ОК 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, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 4 | ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями | | |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | 4 | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | | ОК 08. |

| | | | |
|--|--|-----------|--------|
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | 5 | |
| | 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 | | ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 5 | |
| | 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 | | |
| Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика | | 40 | |
| Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | 10 | |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | | ОК 08. |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 6.2. Подачи | Содержание учебного материала | 10 | |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие № 32. Отработка подач | | ОК 08. |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 6.3. Нападающий удар | Содержание учебного материала: | 10 | |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | | ОК 08. |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | | |
| 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 № 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. 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. | | ОК 08. |
| | 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 освоённости 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; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос. Тестирование. 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; 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</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p> |