

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический
университет»
КАЗАНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
(ФГБОУ ВО "КНИТУ" КТК)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ / Р.А.Газизов_
« ___ » _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура
(название учебной дисциплины)

Специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело
(шифр, специальность)

Казань, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. № 1565

Составитель: Н. А. Малыга – руководитель физического воспитания, О.В. Матвиенко – преподаватель физической культуры.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии Общеобразовательных дисциплин и социально-гуманитарного цикла КТК ФГБОУ ВО "КНИТУ", Протокол №7 от «31» марта 2026 г.

Председатель ПЦК/ Н.Н.Фалина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Общие компетенции (ОК) обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 182 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 170 часов; самостоятельная работа обучающегося 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	182
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе в форме практической подготовки лекционные занятия	4
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 8 семестре	

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание раздела	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Объем часов (лекции/сам. работа/ практ.)			Уровень освоения
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ		4	12	170	
<p align="center">Тема 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	1. Знание современного состояния физической культуры и спорта. 2. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. 3. Знание оздоровительных систем физического воспитания	2			2
	<p>Самостоятельная работа</p> 1. Подготовка презентации на тему: «Состояние физической культуры и спорта» 2. Написание реферата на тему: «Профилактика профзаболеваний» 3. Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности.		2		
<p align="center">Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям</p>	1. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. 2. Знание форм и содержания физических упражнений. 3. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.	2			2
	<p>Самостоятельная работа</p> 1. Подготовка презентации. 2. Написание реферата. 3. Подготовка доклада на тему: «Режим дня»		1		

<p style="text-align: center;">Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>1. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>2. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>				2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Подготовка презентации на тему: Оценка физического развития.</p> <p>2. Составить комплекс упражнений по результатам контроля.</p>		1		2
<p style="text-align: center;">Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>2. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>3. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p>				2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Подготовка презентации на тему: «Требования к профессиональной деятельности»</p> <p>2. Подготовка доклада на тему: «критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления»</p>		1		

<p style="text-align: center;">Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>1. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 3. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>				2
	<p>Самостоятельная работа 1. Ознакомиться с основами адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Подготовка реферата на тему: «Тестирования здоровья»</p>		1		2
<p style="text-align: center;">Тема 6. Современное состояние физической культуры и спорта</p>	<p>1. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p>				2
	<p>Самостоятельная работа 1. Подготовка презентации на тему: «История и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» 2. Нормативные требования ГТО для возрастной ступени студентов СПО.</p>		1		2

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЕ

<p align="center">Тема 1. Легкая атлетика.</p>	<p>1. Техника беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). бега с препятствиями, «спортивная ходьба») равномерного бега на дистанцию 3 000 м (девушки) и 5 000 м (юноши).</p> <p>2. Техника выполнения прыжков: в высоту и в длину с места и с разбега.</p> <p>3. Техника метания ядра и гранаты; сдача контрольных нормативов.</p> <p>4. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>5. Умение оказывать первую помощь при травмах.</p> <p>6. Сдача контрольных нормативов.</p>			30	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Подготовка презентации по правилам и проведению соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>2. Подготовка реферата: «Профилактика травматизма и оказание первой помощи в избранном виде спорта»</p> <p>3. Разработать комплекс подготовительных упражнений для развития физических качеств в избранном виде спорта».</p>				

<p style="text-align: center;">Тема 2. Настольный теннис</p>	<p>1. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях настольным теннисом.</p> <p>2. Умение оказывать первую помощь при травмах.</p> <p>3. Техника передвижения, подачи и ударов.</p> <p>4. Совершенствование технических приемов игры в настольный теннис. Закрепление изученного материала в двустороннем поединке.</p> <p>5. Сдача контрольных нормативов.</p>			12	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Подготовка презентации по правилам и проведению соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>2. Подготовка реферата: «Профилактика травматизма и оказание первой помощи в избранном виде спорта»</p> <p>3. Разработать комплекс подготовительных упражнений для развития физических качеств в избранном виде спорта».</p>				
<p style="text-align: center;">Тема 3. Спортивные игры (волейбол)</p>	<p>1. Техника выполнения основных игровых приемов волейбола.</p> <p>2. Техника ударов, приемов и подач.</p> <p>3. Тактика: индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий в нападении и защите. Закрепление изученного материала в двусторонней игре.</p> <p>4. Правила соревнований, техника безопасности при занятиях волейболом.</p> <p>5. Умение оказывать первую помощь при травмах.</p> <p>6. Сдача контрольных нормативов.</p>			24	
	<p style="text-align: center;">Самостоятельная работа:</p> <p>1. Подготовка презентации по правилам и проведению соревнований в избранном виде спорта.</p>		1		

	<p>2. Подготовка реферата: «Профилактика травматизма и оказание первой помощи в избранном виде спорта»</p> <p>3.Разработать комплекс подготовительных упражнений для развития физических качеств в избранном виде спорта».</p>				
<p>Тема 4. Лыжная подготовка</p>	<p>1. Техника основных лыжных ходов.</p> <p>2. Техника подъемов, спусков, преодоление препятствий.</p> <p>3. Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>4. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>5. Сдача контрольных нормативов.</p>			26	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>1.Подготовка презентации по правилам и проведению соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>2. Подготовка реферата: «Профилактика травматизма и оказание первой помощи в избранном виде спорта»</p> <p>3.Разработать комплекс подготовительных упражнений для развития физических качеств в избранном виде спорта».</p>		1		
<p>Тема 5. Гимнастика</p>	<p>1. Освоение основных элементов гимнастики.</p> <p>2. Правила соревнований по гимнастике.</p> <p>3. Техника гимнастических приемов.</p> <p>4. Участие в соревнованиях по гимнастике.</p> <p>5. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах.</p> <p>6. Сдача контрольных нормативов.</p>			26	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>1.Подготовка презентации по правилам и проведению соревнований в избранном виде спорта.</p>		1		

	<p>2. Подготовка реферата: «Профилактика травматизма и оказание первой помощи в избранном виде спорта»</p> <p>3.Разработать комплекс подготовительных упражнений для развития физических качеств в избранном виде спорта».</p>				
<p>Тема 6. Спортивные игры (баскетбол)</p>	<p>1. Техника приемов в нападении и защите.</p> <p>2. Тактика игры: индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий в нападении и защите.</p> <p>3. Закрепление изученного материала в двусторонней игре.</p> <p>4. Первая помощь при травмах.</p> <p>5. Сдача контрольных нормативов.</p>			26	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>1.Подготовка презентации по правилам и проведению соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>2. Подготовка реферата: «Профилактика травматизма и оказание первой помощи в избранном виде спорта»</p> <p>3.Разработать комплекс подготовительных упражнений для развития физических качеств в избранном виде спорта».</p>		1		
<p>Тема 7. Спортивные игры (футбол)</p>	<p>1. Техника безопасности на занятиях футболом.</p> <p>2. Первая помощь при травмах.</p> <p>3. Техника перемещения в нападении и защите.</p> <p>4. Тактика игры: индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий в нападении и защите.</p> <p>5. Закрепление изученного материала в двусторонней игре.</p> <p>6. Сдача контрольных нормативов.</p>			26	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>1.Подготовка презентации по правилам и проведению соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>2. Подготовка реферата: «Профилактика травматизма и</p>		1		

	оказание первой помощи в избранном виде спорта» 3.Разработать комплекс подготовительных упражнений для развития физических качеств в избранном виде спорта».				
	<i>Промежуточная аттестация в форме зачета 3,8 семестре</i>	Макс.кол.часо в 182			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам. Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: гимнастическая стенка, низкая перекладина, параллельные брусья, гимнастические кольца, канаты, баскетбольные кольца, гимнастические скамейки, футбольные ворота, теннисные столы, мячи по избранному спорту.

Спортивный инвентарь лыжной базы: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Технические средства обучения: акустические колонки, персональный компьютер.

Информационно-методическое обеспечение дисциплины

1. Основная литература:

При изучении дисциплины Физическая культура в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Основные источники информации	Количество экз.
1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7.	Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/138338
2. Физическая культура, спорт и основы военной подготовки студентов : учебное пособие / М. П. Коновалова, С. В. Кузнецова, Н. Н. Черевик [и др.]. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2024. — 108 с. — ISBN 978-5-7433-3615-9.	Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/141142
3. Скороходова, Ю. М. Физическая культура. Степ-аэробика : учебное пособие для СПО / Ю. М. Скороходова, Е. А. Высоцкая. —	Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной

Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2024. — 60 с. — ISBN 978-5-00175-263-9, 978-5-4488-2065-6.	среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/141027
4. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1.	Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/139413
5. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7.	Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/129198
6. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7.	Текст : электронный // ЭБС PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/116615

Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Количество экз.
1. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — 2-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-2159-2, 978-5-4497-3389-4.	Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/142235
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-09-114832-9.	Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132364
3. Сидоров, Д. Г. Реализация рабочей	Текст : электронный //

<p>программы по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 187 с.</p>	<p>Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/131168</p>
<p>4. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. А. Даниличева. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 168 с. — ISBN 978-985-895-061-3.</p>	<p>Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/134133</p>
<p>5. Саввина, Н. П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в формировании веса : учебное пособие для СПО / Н. П. Саввина, А. В. Волокитин. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-00175-130-4, 978-5-4488-1520-1.</p>	<p>Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/121371</p>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном</p>	<p>Формы контроля обучения: практические задания по работе с информацией домашние задания проблемного характера ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры,</p>