

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Лениногорский политехнический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рассмотрена на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 4 от «14» 04 2023 г.
Председатель: _____ Юсупова Г.М.

Утверждаю
Заместитель директора по НМР
_____ Н.Б.Щербакова
«17» 04 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной основной профессиональной образовательной программы (ПОПОП) для реализации образовательной программы СПО на базе основного общего образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Разработчики:
Рахматуллина Айгуль Азатовна, преподаватель ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Примерной основной профессиональной образовательной программы (ПОПООП) для реализации образовательной программы СПО на базе основного общего образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Преподавание дисциплины Физическая культура осуществляется в едином комплексе дисциплин учебного плана и реализуется в форме практической подготовки.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных

занятий физическими упражнениями различной направленности.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: 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 специальности Знания: 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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты:

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Всего: 164 часов

в том числе: практических занятий 154 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Всего	164
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные и практические занятия	154
Практическая подготовка	154
самостоятельная работа	10
консультации	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенции
1	2	3	4

	II курс		
	Раздел 1		
Тема 1.1. Физическая культура	Практические занятия:	2	ОК.08
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	2	
	Самостоятельная работа:	2	
	1.1. Доклад «Утренняя гимнастика. как залог ЗОЖ»		
	Раздел 2. Легкая атлетика	8	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия:	8	ОК.08
	Техника низкого старта	1	
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения на скорость	1	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	
	Бег 60 м	1	
	Бег 100 м	1	
	Бег 1000 м	1	
	Прыжок в длину с места	1	
	Раздел 3. Баскетбол	19	ОК.08
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Практические занятия	4	
	Совершенствование стойки игрока.	1	
	Совершенствование перемещение игрока	1	
	Тактика перемещения, остановки и поворотов игрока	2	
Тема 3.2. Передача	Практические занятия	1	ОК.08

мяча.	Совершенствование техники передачи мяча	1	
Тема 3.3. Ведение мяча.	Практические занятия:	3	ОК.08
	Совершенствование техники ведения мяча	2	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола	1	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков	Практические занятия	4	ОК.08
	Совершенствование техники бросков	1	
	Техника штрафных бросков	2	
	Штрафной бросок	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение	Практическая работа:	5	ОК.08
	Обучение тактическим действиям игроков в защите.	1	
	Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.)	1	
	Групповые (взаимодействия двух и трех игроков)	1	
	Командные действия (позиционное и стремительное нападение)	1	
	Обучение тактическим действиям игроков в нападении.	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	Практические работы	2	ОК.08
	Техника игры и правила судейства.	1	
	Тактика игры: техника поворотов, приема и передачи мяча.	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Практические занятия	10	ОК.08
	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
	Коньковый ход	2	
	Техника обгона впереди идущего	1	
	Совершенствование конькового хода.	1	
	Совершенствование одновременных ходов.	1	
	Бег на лыжах 1 км	2	
	Бег на лыжах 2 км	2	
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение	Практические занятия:	2	ОК.08
	Техника спусков, подъемов, торможений	2	
Раздел 5. Гимнастика		7	
Тема 5.1. Строевые	Практические занятия:	1	ОК.08

приемы.	Передвижение, Построение и перестроение.	1	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.	Практические занятия:	4	ОК.08
	Кувырок вперед.	1	
	Кувырок назад.	1	
	Стойка на голове и руках.	1	
	Стойка на лопатках.	1	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях и перекладине.	Практические занятия:	2	ОК.08
	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.	1	
	Подтягивание на перекладине.	1	
	Самостоятельная работа: 1.2 Оздоровительный бег 3 км	2	
	Раздел 6. Волейбол	10	
Тема 6.1. Стойки и перемещение игрока	Практические занятия	2	ОК.08
	Совершенствование техники перемещения игрока	2	
Тема 6.2. Приемы и передачи мяча.	Практические занятия	4	
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча.	2	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	2	
Тема 6.3. Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия	4	ОК.08
	Совершенствование тактики игры в защите	2	
	Подача в зоны	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	

	III курс		
	Раздел 1		
Тема 1.1. Физическая культура	Практические занятия:	2	ОК.08
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	2	
	Раздел 2. Легкая атлетика	9	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия:	9	ОК.08
	Техника низкого старта	1	
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения на скорость	1	

	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	
	Бег 60 м	1	
	Бег 100 м	1	
	Бег 1000 м	2	
	Прыжок в длину с места	1	
	Самостоятельная работа:	2	
	1.3. Тренировка техники передачи эстафеты		
	Раздел 3. Баскетбол	18	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Практические занятия	2	ОК.08
	Совершенствование стойки игрока и перемещение игрока	2	
Тема 3.2. Передача мяча.	Практические занятия	1	ОК.08
	Совершенствование техники передачи мяча	1	
Тема 3.3. Ведение мяча.	Практические занятия:	2	ОК.08
	Совершенствование техники ведения мяча	1	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола	1	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков	Практические занятия	5	ОК.08
	Совершенствование техники бросков	1	
	Техника штрафных бросков	2	
	Штрафной бросок	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение	Практическая работа:	6	ОК.08
	Обучение тактическим действиям игроков в защите.	2	
	Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.)	1	
	Групповые (взаимодействия двух и трех игроков)	1	
	Командные действия (позиционное и стремительное нападение)	1	
	Обучение тактическим действиям игроков в нападении.	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	Практические работы	2	ОК.08
	Техника игры и правила судейства.	1	
	Тактика игры: техника поворотов, приема и передачи мяча.	1	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	1	

Раздел 4. Лыжная подготовка			
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Практические занятия	12	ОК.08
	Переход с попеременных ходов на одновременные	10	
	Коньковый ход	1	
	Техника обгона впереди идущего	1	
	Совершенствование конькового хода.	1	
	Совершенствование одновременных ходов.	1	
	Бег на лыжах 1 км	2	
	Бег на лыжах 2 км	2	
	Бег на лыжах 2 км	2	
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение	Практические занятия:	2	ОК.08
	Техника спусков, подъемов, торможений	2	
Раздел 5. Гимнастика		2	
Тема 5.1. Техника акробатических упражнений	Практические занятия:	3	ОК.08
	Кувырок вперед, кувырок назад	3	
	Стойка на голове и руках	1	
	Акробатические соединения	1	
		1	
Раздел 6. Волейбол		1	
Тема 6.1. Стойки и перемещение игрока	Практические занятия	12	ОК.08
	Совершенствование техники перемещения игрока	1	
Тема 6.2. Приемы и передачи мяча	Практические занятия	1	ОК.08
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча.	2	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	1	
Тема 6.3. Нижняя прямая подача мяча	Практические занятия	1	ОК.08
	Совершенствование техники нижней прямой подачи	3	
	Нижняя прямая подача	1	
	Подача в зоны	1	
Тема 6.4. Верхняя прямая подача	Практические занятия	1	ОК.08
	Совершенствование техники верхней прямой подачи	3	
	Верхняя прямая подача	1	
	Подача в зоны	1	
Тема 6.5. Тактика	Практические занятия	1	ОК.08
		3	

игры в защите и нападении	Совершенствование тактики игры в защите	2	
	Блок	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	

	IV курс		
	Раздел 1		
Тема 1.1. Физическая культура	Содержание учебного материала	1	ОК.08
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	1	
	Раздел 2. Легкая атлетика	8	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия:	8	ОК.08
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения	2	
	Бег 60 м	1	
	Бег 100 м	1	
	Бег на 400 м и 600 м	1	
	Бег на 2000 м и 3000 м	2	
	Самостоятельная работа:	2	
	1.4. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса у юношей		
	Раздел 3. Баскетбол	12	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Практические занятия	2	ОК.08
	1. Совершенствование стойки игрока	1	
	2. Совершенствование техники прыжков, остановок, поворотов	1	
Тема 3.2. Передача мяча.	Практические занятия	2	ОК.08
	Передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху	1	
	Передача двумя руками снизу, передача мяча одной рукой от плеча, передача одной рукой.	1	
Тема 3.3. Ведение мяча.	Практические занятия:	2	ОК.08
	Ведение с высоким отскоком.	1	
	Ведение с низким отскоком	1	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков	Практические занятия	2	
	Совершенствование техники бросков	1	
	Техника штрафных бросков	1	

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение	Практическая работа:	3	ОК.08
	Техника защиты и овладения мячом	1	
	Противодействие	1	
	Тактика нападения	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	Практические работы	1	ОК.08
	Знать технику игры и правила судейства.	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	
Раздел 4. Лыжная подготовка		5	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Практические занятия	5	ОК.08
	Переменные ходы	1	
	Совершенствование одновременных ходов	1	
	Коньковый ход	1	
	Бег на лыжах 1 км	1	
	Бег на лыжах 2 км	1	
		1	
Раздел 5. Гимнастика		2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия:	2	ОК.08
	Кувырок вперед и назад	1	
	Стойка на голове и руках	1	
Раздел 6. Волейбол		5	
Тема 6.3. Нижняя прямая подача мяча	Практические занятия	2	ОК.08
	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	
	Нижняя прямая подача	1	
Тема 6.4. Верхняя прямая подача	Практические занятия	2	ОК.08
	Совершенствование техники верхней прямой подачи	1	
	Верхняя прямая подача	1	
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия	1	ОК.08
	Подача в зоны, нападающий удар	1	
	Самостоятельная работа: 1.5. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в Татарстане»	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение	Практическая работа:	3	ОК.08
	Техника защиты и овладения мячом	1	
	Противодействие	1	
	Тактика нападения	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	Практические работы	1	ОК.08
	Знать технику игры и правила судейства.	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	
Раздел 4. Лыжная подготовка		5	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Практические занятия	5	ОК.08
	Переменные ходы	1	
	Совершенствование одновременных ходов	1	
	Коньковый ход	1	
	Бег на лыжах 1 км	1	
	Бег на лыжах 2 км	1	
		1	
Раздел 5. Гимнастика		2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия:	2	ОК.08
	Кувырок вперед и назад	1	
	Стойка на голове и руках	1	
Раздел 6. Волейбол		5	
Тема 6.3. Нижняя прямая подача мяча	Практические занятия	2	ОК.08
	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	
	Нижняя прямая подача	1	
Тема 6.4. Верхняя прямая подача	Практические занятия	2	ОК.08
	Совершенствование техники верхней прямой подачи	1	
	Верхняя прямая подача	1	
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия	1	ОК.08
	Подача в зоны, нападающий удар	1	
	Самостоятельная работа: 1.5. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в Татарстане»	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- Планка для прыжков в высоту
- Стойки для прыжков в высоту
- Флажки разметочные на опоре
- Рулетка измерительная (10м; 50м)
- Номера нагрудные
- Стенка гимнастическая
- Козел гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Брусья гимнастические, параллельные
- Мост гимнастический подкидной
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Скамейка гимнастическая мягкая
- Скамья атлетическая, наклонная
- Гантели наборные
- Коврик гимнастический
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалка гимнастическая
- Мяч малый (мягкий)
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Секундомер
- Сетка для переноса малых мячей
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Жилетки игровые с номерами
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная

- Мячи волейбольные
- Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
- Табло перекидное
- Жилетки игровые с номерами
- Ворота для мини-футбола
- Сетка для ворот мини-футбола
- Мячи футбольные
- Номера нагрудные
- Компрессор для накачивания мячей
- Лыжный инвентарь
- Аптечка

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. — 6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2018. — 304 с.
2. Витенский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Витенский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2019. — 240 с. 305

Электронные издания (электронные ресурсы):

- 2.1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : www.minstm.gov.ru
- 2.2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru
- 2.3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.olymprc.ru
- 2.4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: www.gocp32441.papod.ru
- 2.5. Мрочко, О.Г. Психолого-педагогический тренинг как способ стимулирования физического развития студентов [Электронный ресурс]: Методические рекомендации. - М.: МГАВТ, 2018. - 48 с. - Режим доступа: <http://znaniy.com/catalog.php?bookinfo=537854>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки). Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши). Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.	Текущий контроль: Практические работы Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в виде: - письменных/ устных ответов, - тестирования; - сдачи нормативов.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям

Умения:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки). Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши). Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в

Текущий контроль:
Практические работы;
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в виде:
- письменных/ устных ответов,
- тестирования;
- сдачи нормативов.

	контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Актуальность тем, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии. Соответствие требованиям инструкций, регламентов Рациональность действий и т.д.	Текущий контроль: - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий, защите отчетов по практическим занятиям; Промежуточная аттестация: экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете
ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека. предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.		

ЛР 9 Сознательная ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.		
---	--	--

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

20 (двадцать) листов

Директор ЛПК:

Р.Р. Минязев



выполненную преподавателем Рахматуллиной Айгуль Азатовной

Поварское и кондитерское дело.

и знаниями, в том числе общими компетенциями.

Программа содержит все необходимые разделы:

1. Паспорт рабочей программы, в которой отражены область применения, место, цели, задачи и требования к результатам освоения учебной дисциплины.

2. Структура и содержание учебной дисциплины.

В тематическом плане данной программы предусмотрены практические работы. Их выполнение позволяет не только приобрести и закрепить навыки практической работы на компьютере, но и обеспечить возможность проведения промежуточного контроля знаний по практической части дисциплины.

3. Условия реализации учебной дисциплины, в которой представлены требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень основной литературы, дополнительной литературы,

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Данная рабочая программа ориентирована на подготовку специалиста высокого уровня в системе среднего профессионального образования. Таким образом, данная рабочая программа представляет собой последовательный методический материал, в ходе изучения которого, пройденный материал по каждой теме, является фундаментом для изучения нового, более сложного материала, который может быть применён для реализации ФГОС СПО по данной дисциплине.

Заключение:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Рецензент:
Преподаватель ГАПОУ «Лениногорский
политехнический колледж»

Г.М.Юсупова

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу учебной дисциплины
«СГ.04 Физическая культура»
по специальности среднего профессионального образования
43.02.15 Поварское и кондитерское дело,

выполненную преподавателем Рахматуллиной Айгуль Азатовной

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной основной профессиональной образовательной программы (ПОПОП) для реализации образовательной программы СПО на базе основного общего образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями к уровню подготовки выпускников по данной специальности. В результате изучения программного материала обучающиеся овладеют умениями и знаниями, в том числе общими компетенциями.

Структура рабочей программы учебной дисциплины представлена следующими разделами:

1. Паспорт программы, в котором раскрываются область применения рабочей программы, место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, а также цели и задачи учебной дисциплины.

2. Структура и содержание учебной дисциплины. Здесь отражается объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план дисциплины.

3. Условия реализации учебной дисциплины раскрывают требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение дисциплины.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения (умения, знания, ОК). Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет ресурсов, основной литературы включает источники не старше 5 лет.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в форме дифференцированного зачета.

Заключение:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Рецензент:

Преподаватель физической культуры
МБОУ «Гимназия №11 г. Лениногорск»
МО «ЛМР» РТ



Хасанова Р.Н.Хасанова