

Департамент образования и науки Тюменской области

ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура


Специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

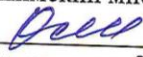
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 9.12.2016 №1565 на основании примерной основной образовательной программы под номером 43.02.15-170519.

Разработчик:

Кириков Максим Александрович, преподаватель ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1 от «30» августа 2021г.
Председатель ЦК  О.Н.Комлякова

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
ГАПОУ Тюменской области
«Ишимский многопрофильный техникум»
 /Н.В. Осипенко/
«31» августа 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся должен знать:

- 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 результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся должен уметь:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся осваивает элементы общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов реализации программы воспитания:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Вид учебной работы	Объём в часах
Объем образовательной программы	164
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	158
Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	Код реализации программы воспитания
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		12			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	3	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	ЛР 9
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.				
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.				
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.				

	Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.				
	Практические занятия	10		ОК 03 ОК04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	ЛР 9
	Практическое занятие 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	3		
	Практическое занятие 2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	3		
	Практическое занятие 3 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	3		
	Практическое занятие 4. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	3		
	Практическое занятие 5. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	3		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		118		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	ЛР 9
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	24			
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину				
	Практическое занятие 6. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	3		
	Практическое занятие 7. Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	3		
	Практическое занятие 8. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	3		
	Практическое занятие 9. Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	3		

	Практическое занятие 10. Воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	3		
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	3		
	Практического занятие 12. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	3		
	Практическое занятие 13. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2	3		
	Практическое занятие 14. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	2	3		
	Практическое занятие 15. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	2	3		
	Практическое занятие 16. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега.	2	3		
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	3		
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	ЛР 9
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.				
	Практическое занятие 18. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	3		
	Практическое занятие 19. Подвижные игры различной интенсивности.	2	3		
	Практическое занятие 20.	2	3		

	Подвижные игры различной интенсивности.				
	Практическое занятие 21. Подвижные игры различной интенсивности.	2	3		
	Практическое занятие 22. Подвижные игры различной интенсивности.	2	3		
	Практическое занятие 23. Подвижные игры различной интенсивности.	2	3		
Тема 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	58		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	ЛР 9
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико -тактических приёмов игры. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 5. Самостоятельная разработка и проведен				
	Баскетбол	16			
	Практическое занятие 24. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	3		
	Практическое занятие 25. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	3		
	Практическое занятие 26. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Двусторонняя игра.	2	3		
	Практическое занятие 27. .Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра	2	3		
	Практическое занятие 28. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	3		
	Практическое занятие 29. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра	2	3		
	Практическое занятие 30 Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра	2	3		

	Практическое занятие 31 Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	3		
	Волейбол	14			
	Практическое занятие 32 Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча	2	3	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	ЛР 9
	Практическое занятие 33. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.	2	3		
	Практическое занятие 34. Приём мяча. Передачи мяча	2	3		
	Практическое занятие 35. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары.	2	3		
	Практическое занятие 36. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Учебная игра.	2	3		
	Практическое занятие 37. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2	3		
	Практическое занятие 38. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра.	2	3	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	ЛР 9
	Футбол	10			
	Практическое занятие 39. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Учебная игра	2	3		
	Практическое занятие 40. Удары по воротам. Учебная игра.	2	3		
	Практическое занятие 41. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Учебная игра.	2	3		
	Практическое занятие 42. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	3		
	Практическое занятие 43. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	3		
	Бадминтон	8			
	Практическое занятие 44. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке,	2	3		

	жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.			ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	ЛР 9
	Практическое занятие 45. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Двусторонняя игра.	2	3		
	Практическое занятие 46. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Двусторонняя игра.	2	3		
	Практическое занятие 47. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	3		
	Настольный теннис	10		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	ЛР 9
	Практическое занятие 48. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двусторонняя игра	2	3		
	Практическое занятие 49. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топспин, топс-удар, сеча. Двусторонняя игра.	2	3		
	Практическое занятие 50. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	2	3		
	Практическое занятие 51. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	2	3		
	Практическое занятие 52 Учебная игра	2	3		
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	12			
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.				

	Практическое занятие 53. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками	2	3	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	ЛР 9
	Практическое занятие 54. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	2	3		
	Практическое занятие 55. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	3		
	Практическое занятие 56. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	3		
	Практическое занятие 57. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	3		
	Практическое занятие 58 Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	3		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	ЛР 9
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2.Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно -силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 3.Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.				

	Лыжная подготовка, (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.				
	Практическое занятие 59. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	3		
	Практическое занятие 60. Полуконьковый и коньковый ход. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	3		
	Практическое занятие 61. Передвижение по пересечённой местности. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	3		
	Практическое занятие 62. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	3		
	Практическое занятие 63. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	3		
	Практическое занятие 64. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	3		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		32			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	ЛР 9
	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 студентов 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	2			

	профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
	Практическое занятие 65. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	3		
	Практическое занятие 66. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	3		
	Практическое занятие 67. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	3		
	Практическое занятие 68. Разработка комплекса упражнений производственной гимнастики	2	3		
	Практическое занятие 69. Разработка комплекса упражнений производственной гимнастики	2	3		
	Практическое занятие 70. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	3		
	Практическое занятие 71. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	3		
	Практическое занятие 72. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	3		
	Практическое занятие 73. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	3		
	Практическое занятие 74. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	3		
	Практическое занятие 75. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	3		
	Практическое занятие 76. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	3		
	Практическое занятие 77. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	3		
	Практическое занятие 78. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	3		
	Практическое занятие 79. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	3		
Дифференцированный зачет		2			
Всего:		164			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура осуществляется в спортивном комплексе.

Оборудование спортивного комплекса:

- баскетбольная площадка: баскетбольные мячи;
- волейбольная площадка: мячи волейбольные;

Гимнастическое снаряжение:

- брусья разновысокие,
- перекладина,
- конь, козел,
- мостик,
- шведские стенки,
- скакалки, обручи,
- столы теннисные, ракетки,
- теннисные шары;

Лыжная база: лыжи;

- открытая спортивная площадка: беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий, спортивная горка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО - М., 2012
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр.-М ОИЦ «Академия», 2017
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 2012. - 176 с

Интернет ресурсы:

4. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-.

5. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

- 6.. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

3.3 Организация образовательного процесса

Учебный процесс основывается на требованиях и положениях ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

- квалификация – технолог.

3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к образованию и обучению

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю)

Дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю)

При отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и(или) профессионального обучения; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства

Для преподавания дисциплин (модулей) профессионального учебного цикла программ среднего профессионального образования обязательно обучение по дополнительным профессиональным программам - программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в три года

Педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже одного раза в три года

Особые условия допуска к работе

Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Прохождение в установленном законодательством Российской Федерации порядке аттестации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умеет:		
<p>- 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>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, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка</p>

		Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
Знает:		
- 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.	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у студентов уровень сформированности и развития общих компетенций в соответствии с ФГОС.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 03. Планирует и реализует собственное профессиональное и личностное развитие.	Планирование и реализация собственного профессионального и личностного развития.	Наблюдение за выполнением практических заданий и тестовых нормативов
ОК 04. Работает в коллективе и команде, эффективно взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами.	Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач; оценка эффективности и качества выполнения;	Наблюдение за выполнением практических заданий и тестовых нормативов
ОК 06. Проявляет гражданско-патриотическую позицию, демонстрирует осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Проявление гражданско-патриотической позиции.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 07 Содействует сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдение нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности.	Наблюдение за выполнением практических заданий и тестовых нормативов
ОК 08. Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Наблюдение за выполнением практических заданий и тестовых нормативов

