Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.11.2025 20:19:27
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
политехнический колледж филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Майкопский государственный технологический университет» в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора филиала МГТУ
в поселке Яблоновском
_____А.А. Схаляхов
«28» 05 _____2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дел

Квалификация выпускника специалист по поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения очная

Яблоновский, 2025

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Составитель рабочей программы:

Преподаватель _____ А.И. Ахиджак
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«28» 05 2025 г. _____ А.Г. Диаб
(подпись) И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. дир. по СПО филиала МГТУ в поселке Яблоновском
«28» 05 2025 г. _____ З.Х. Тляшок
(подпись) И.О.Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	17
7.ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	19

Общая характеристика

РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен[1]:

Код ОК	**Уметь**	**Знать**
ОК.08	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

1.3. Освоение дисциплины ориентировано на достижение следующих целей:

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

знать:

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании;
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;

– повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);

– овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;

– знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;

– уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

– уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 100 м;

– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

– тест Купера — 12-минутное передвижение.

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающих следующих компетенций

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

1.5. Количество часов на освоение программы:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 66 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузки обучающегося – 66 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Количество часов (всего)**	**Семестры**			
		3	**4**	**5**	**6**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	**66**	**24**	**20**	**12**	**10**
в том числе:					
теоретические занятия (Л)	-	-		-	-
практические занятия (ПЗ)	**66**	**24**	**20**	**12**	**10**
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Формой промежуточной аттестации является	Зачет, диф. зачет	Зач.	Зач.	Зач.	Диф Зач.
Общая трудоемкость	**66**	**24**	**20**	**12**	**10**

2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов			
				Теоретические занятия	Практические занятия	Консультации	Самостоятельная работа обучающихся
Раздел 1. Легкая атлетика							
1.	ПЗ1	Основы спортивной ходьбы.	2	-	2	-	-
2.	ПЗ2	Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции. Обучение технике высокого старта	2	-	2	-	-
3.	ПЗ3	Бег на средние дистанции. Бег на выносливость. Бег на длинные дистанции.	2	-	2	-	-
4.	ПЗ4	**Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.**	2	-	2	-	-
5.	ПЗ5	Техника прыжка в длину. Комплекс упражнений на выносливость.	2	-	2	-	-
6.	ПЗ6	Комплекс упражнений на развитие гибкости, быстроты.	2	-	2	-	-
7.	ПЗ7	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м). Контрольно- зачетные нормативы бег (800м)	2	-	2	-	-
8.	ПЗ8	Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	2	-	2	-	-
9.	ПЗ9	Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину. Контрольно зачетные нормативы бег (60 м)	2	-	2	-	-
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов							
10.	ПЗ10	Комплекс строевых упражнений.	2	-	2	-	-
11.	ПЗ11	Комплекс гимнастических упражнений на матах, на шведской лестнице, на высокой перекладине, на низкой перекладине	2	-	2	-	-
12.	ПЗ12	Лазание на канат. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	-	2	-	-
13.	ПЗ13	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	-	2	-	-
14.	ПЗ14	**Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.**	2	-	2	-	-
15.	ПЗ15	Комплекс силовых упражнений.	2	-	2	-	-
16.	ПЗ16	Выполнение ОРУ. Комплекс ОРУ с набивными мячами, на развитие гибкости и ловкости, на развитие внимания.	2	-	2	-	-
Раздел 3. Спортивные игры							

Тема3.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры						-	-
17.	П317	Исходное положение (стойки), перемещения,	2	-	2	-	-
18.	П318	Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости, развитие силы, на развитие быстроты, на развитие внимания. Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	2	-	2	-	-
19.	П319	Передача, подача, нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками.	2	-	2	-	-
20.	П320	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	-	2	-	-
21.	П321	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	-	2	-	-
22.	П322	Блокирование. Тактика нападения, тактика защиты	2	-	2	-	-
23.	П323	Пляжный волейбол 2х2. Двусторонняя игра по правилам	2	-	2	-	-
Тема 3.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры							
24.	П324	Общие сведения, судейство, размеры площадки. Сведения, передвижения по площадке.	2	-	2	-	-
25.	П325	Тактика нападения. Тактика защиты	2	-	2	-	-
26.	П326	Ловля и передача мяча. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	-	2	-	-
27.	П327	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	-	2	-	-
28.	П328	**Стрит-бол 3х3 человек.**	2	-	2	-	-
29.	П329	Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
30.	П330	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	-	2	-	-
31.	П331	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита, броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца. Зонная защита.	2	-	2	-	-
Тема 3.3 Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры							
32.	П332	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	-	2	-	-
33.	П333	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	-	2	-	-
		Итого	**66**	-	**66**	-	-

2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
Раздел 1. Легкая атлетика			
Легкая атлетика	**Содержание учебного материала.** Легкая атлетика.		ОК 08, З1-З3, У1-У12
	Практические занятия		
	Основы спортивной ходьбы.	2	
	Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции. Обучение технике высокого старта	2	
	Бег на средние дистанции. Бег на выносливость. Бег на длинные дистанции.	2	
	Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	2	
	Техника прыжка в длину. Комплекс упражнений на выносливость.	2	
	Комплекс упражнений на развитие гибкости, быстроты.	2	
	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м). Контрольно- зачетные нормативы бег (800м)	2	
	Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	2	
	Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину. Контрольно зачетные нормативы бег (60 м)	2	
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	**Содержание учебного материала**		ОК 08, З1-З3, У1-У12
	Практические занятия		
	Комплекс строевых упражнений.		
	Комплекс гимнастических упражнений на матах, на шведской лестнице, на высокой перекладине, на низкой перекладине		
	Лазание на канат. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.		
	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.		

	Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.		
	Комплекс силовых упражнений.		
	Выполнение ОРУ. Комплекс ОРУ с набивными мячами, на развитие гибкости и ловкости, на развитие внимания.		
Раздел 3. Спортивные игры.			
Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	**Содержание учебного материала:** Обучение правилам и технике безопасности игры волейбол.		ОК 08, З1-З3, У1-У12
	Практические занятия		
	Исходное положение (стойки), перемещения,	2	
	Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости, развитие силы, на развитие быстроты, на развитие внимания. Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	2	
	Передача, подача, нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками.	2	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Блокирование. Тактика нападения, тактика защиты	2	
	Пляжный волейбол 2х2. Двусторонняя игра по правилам	2	
Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	**Содержание учебного материала:** Обучение правилам и технике безопасности игры баскетбол.		ОК 08, З1-З3, У1-У12
	Практические занятия		
	Общие сведения, судейство, размеры площадки. Сведения, передвижения по площадке.	2	
	Тактика нападения. Тактика защиты	2	
	Ловля и передача мяча. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	Стрит-бол 3х3 человек.	2	
	Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	2	

	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита, броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца. Зонная защита.	2	
Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	**Содержание учебного материал:** Техника игры мини-футбол.		ОК 08, З1-З3, У1-У12
	Практические занятия		
	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	
Итого		**66**	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Ноябрь,2026 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 08
Март.2027 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости	групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 08
Октябрь,2027 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Стрит-бол3х3 человек.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 08

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

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал:

- спортивное оборудование и инвентарь:
- волейбольные стойки,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные кольца,
- маты спортивные,
- скамьи гимнастические;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- ворота;
- наборы для бадминтона,
- скакалки.

Тренажёрный зал:

- оборудование для силовых упражнений;
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина,
- шведская стенка,
- секундомеры,
- мячи для тенниса.

Стрелковый тир: стрелковый стенд;

- пулеуловитель;
- стрелковый стол;
- пневматическое оружие – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — URL: https://urait.ru/bcode/536838

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — URL: https://urait.ru/bcode/545162

Дополнительные источники

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

4. Ягодин, В. *В.* Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

5. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2024. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: https://book.ru/books/951559

6. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2024. - 448 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: https://book.ru/books/952994

Интернет-ресурсы

1. Спортzone территория спорта. -Режим доступа: https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport

2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - Режим доступа: https://minsport.gov.ru/

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: http://window.edu.ru/

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - Режим доступа: https://olympic.ru/

4.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Результаты обучения и воспитания	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
Знать		
З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; З3-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п.
уметь: У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов

(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля
У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;		
У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;		
У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;		
У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;		
У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		
У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;		
У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:		
У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;		
У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;		
У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.		

6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск, к практическим учебным занятиям по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура не допускаются.

Программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

• проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;

• разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

• разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

• обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;

• проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

• организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

• привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученный теоретических и практических знаний.

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

-приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации. Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ.

В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации: написание реферата; подготовка к собеседованию.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

7.ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе
за _____ / _____ учебный год

В рабочую программу дисциплины _____

_____

Специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

вносятся следующие дополнения и изменения

Дополнения и изменения внес _____ _____
подпись И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии _____

_____

« _____ » _____ 20 _____ г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии _____ _____
подпись И.О. Фамилия