

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМЧАТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии 43.01.09 Повар, кондитер

г. Петропавловск-Камчатский,
2023 г.

Рассмотрено и одобрено
на заседании методической комиссии
преподавателей специальных дисциплин и
мастеров производственного обучения,
протокол № 8
от «11» мая 2023 г.
Председатель И.С. Щербакова

Утверждаю
Заместитель директора по
учебно-производственной работе
О.Н. Толоконникова
«11» мая 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 №1565 (с изм. и доп.)

Организация-разработчик:

КГПОАУ «Камчатский колледж технологии и сервиса»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Предпринимательская деятельность в профессиональной сфере» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 N 1565 (с изм. и доп.), является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуально правильный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- средства профессионально-прикладной физической подготовки.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Общие и профессиональные компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
1	2	3	4
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<p>Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации. Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий. Оценка рисков на каждом шагу. Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части. Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составить план действия, определить необходимые ресурсы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализовывать составленный план. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях. Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач. Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</p>
<p>ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач. Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска.</p>	<p>Определять задачи поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска. Структурировать получаемую информацию. Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска.</p>	<p>Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности. Приемы структурирования информации. Формат оформления результатов поиска информации.</p>

	Интерпретация полученной информации в контексте в профессиональной деятельности.		
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности). Применение современной научной профессиональной терминологии. Определение траектории профессионального развития и самообразования.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития.	Содержание актуальной нормативно-правовой документации. Современная научная и профессиональная терминология. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планирование профессиональной деятельности.	Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности.
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке. Проявление толерантности в рабочем коллективе.	Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы.	Особенности социального и культурного контекста. Правила оформления документов.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте.	Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения.

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>
<p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности.</p>	<p>Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использовать современное программное обеспечение.</p>	<p>Современные средства устройства информатизации. Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.</p>
<p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p>	<p>Применение в профессиональной деятельности инструкций на государственном иностранном языке. Ведение общения на профессиональные темы.</p>	<p>Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы, участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы. Строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. Кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые). Писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.</p>	<p>Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы. Основные общепотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика). Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности. Особенности произношения. Правила чтения текстов профессиональной направленности.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	36
Итоговая аттестация в форме контрольной работы	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4
Теоретическая часть			2	
Введение	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 1-5, ОК 7-10
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1		
	Основы здорового образа жизни.	1		
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		
	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	2		
	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2		
	Значение мышечной релаксации.	2		
	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2		
Тема 1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 1-5, ОК 7-10
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	2		
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2		
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2		
	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2		
Практическая часть			162	

Раздел 1 Легкая атлетика			28	
Тема 1.1 Техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	7	ОК 1-5, ОК 7-10
1	2		3	4
	Специально-беговые и подводящие упражнения. Низкий старт, выбегание с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование			
Тема 1.2 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 2 Передача эстафетной палочки на месте, в шаге. Гандикап	2		
Тема 1.3 Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 3 Бег по пересеченной местности – зачет 500ми 1000м.	2		
Тема 1.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 4 Скрёстный шаг, метание с разбега.	2		
Тема 1.5 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Тематика практических работ		3	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 5 Метание гранаты на результат юноши – 700г., девушки – 500г.	2		
Раздел 2 Спортивные игры			66	
Тема 2.1 Волейбол.			21	
Тема 2.1.1 Техника приема и передач мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	5	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 6 Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях	2		

	физическими упражнениями. Верхняя передача и нижний прием. Передача мяча в парах.			
Тема 2.1.2 Техники подачи мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	7	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 7 Разновидности подачи: верхняя и нижняя прямая, боковая.	2		
Тема 2.1.3 Техника и тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 8	2		
1	2		3	4
	Прием мяча с подачи, передача мяча, перемещения игрока.			
Тема 2.1.4 Выполнение контрольных нормативов по теме «Волейбол»	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 9 Подача, передача, прием мяча. Двусторонняя игра.	2		
Тема 2.2 Баскетбол			20	
Тема 2.2.1 Техника ведения мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 10 Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах. Ведение мяча на месте в различных стойках. Передача с отскоком.	2		
Тема 2.2.2 Техника передач мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 11 Разновидности передач мяча в парах, на месте. Ведение в движении.	2		
Тема 2.2.3 Техника броска мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 12	2		

	Техника броска: стойка, расположение рук, работа ног. Бросок в движении.			
Тема 2.2.4 Выполнение контрольных нормативов по теме «Баскетбол»	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 13 Ближний, средний бросок с места. Бросок в движении	2		
Тема 2.3 Футбол			24	
Тема 2.3.1 Техника ведения мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 14 Обучение и совершенствование. Техника ведения мяча.	2		
Тема 2.3.2 Техника приема и	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
1	2		3	4
передач мяча	Практическая работа № 15 Двухсторонние игры.	2		
Тема 2.3.3 Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 16 Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении., двухсторонние игры.	2		
Тема 2.3.4 Техника игры в футбол	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 17 Совершенствование техники игры в футбол, двусторонняя игра.	2		
Тема 2.3.5 Выполнение контрольных нормативов по теме «Футбол»	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 18 Техника ведения мяча, прием и передачи мяча, двухсторонние игры.	2		

Раздел 3 Лыжная подготовка			45	
Тема 3.1 Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	5	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 19 Инвентарь. Форма одежды, температурный режим. Обучение техники одновременных ходов. Подготовительные упражнения. Одновременный, бесшажный, одношажный, двухшажный ход.	2		
Тема 3.2 Техника попеременных ходов	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 20 Подводящие соревновательные упражнения, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	2		
Тема 3.3 Переход от одновременного к попеременному ходу	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 21 Скольжение, шаг, переход от одновременному к попеременному ходу.	2		
Тема 3.4 Переход от попеременного к одновременному оду	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 22	2		
1	2		3	4
	Прокат, одновременное отталкивание рук, переход на одновременный ход.			
Тема 3.5 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 23 Прохождение дистанции: девушки - 3 км, юноши - 5 км.	2		
Тема 3.6 Подъемы и спуски	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 24 Подъемы: ступающий шаг, лесенка, елочка, спуск в средней стойке, спуск с горки.	2		

Тема 3.7 Техника поворотов и торможений	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 25 Поворот переступанием. Торможение упором, полуплугом, плугом.	2		
Тема 3.8 Техника конькового хода	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 26 Совершенствование техники лыжных ходов.	2		
Тема 3.9 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка»	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 27	2		
	Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши-5км			
Раздел 4 Гимнастика			22	
Тема 4.1 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 28 Обучение и совершенствование акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, опорный прыжок через коня.	2		
Тема 4.2 Техника опорного прыжка	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 29 Юноши прыжок через коня, девушки прыжок через козла в длину ноги врозь и в ширину ноги врозь.	2		
Тема 4.3 Упражнения на	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
1	2		3	4
гимнастических снарядах	Практическая работа № 30 Юноши упражнения на кольцах, брусьях, перекладине. Девушки-	2		

	упражнение на бревне.			
Тема 4.4 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 31 Выполнение контрольных нормативов на брусках, перекладине, гимнастических снарядах	2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

1) Основное оборудование:

- гимнастическая стенка;
- щит баскетбольный;
- гимнастическая скамейка;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- баскетбольные мячи.

2) Тренажерный зал с комплектом оборудования:

- козел гимнастический;
- сектор для прыжков в высоту;
- гимнастические маты;
- стол теннисный.

3) Лыжная база (60 пар лыж).

4) Учебно - наглядные пособия:

- методическая литература;
- учебные пособия;
- инструкции по ТБ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

Дополнительные источники:

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник- М.: Гардарики, 2007- 448 с.

2. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник/ [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2007. - 400 с.

3. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 6-е изд., испр. — М.: «Академия», 2007. - 176 с.

4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. - 3-е изд., испр. - М.: «Академия», 2007. - 272 с.

5. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие. - 4-е изд., стер. - М.: «Академия», 2007. - 144 с.

6. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2007. - 208 с.

Информационные источники:

1. Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно доступа к

образовательным ресурсам <http://windo.edu.ru> - свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.

2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <http://school-collection.edu.ru>.

3. Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов (ФЦИОР) <http://fcior.edu.ru>

4. ЭБС "Юрайт" <https://biblio-online.ru/>

Периодические издания:

1.//Будь здоров - научный журнал

2.//Физкультура в школе -научно-популярный журнал

3.//Охрана труда и пожарная безопасность - научно-популярный журнал

4.//ОБЖ -научно-популярный журнал

5.//Вестник образования – научно-методический журнал

6.//Методист – научно – методический журнал

7.//Наука и жизнь – научно- популярный журнал

8.//Среднее специальное образование – методический журнал

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
1	3	2
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> -представление роли физической культуры, ее необходимости в повседневной и профессиональной жизни человека; -осознание роли физической культуры на здоровье и физическое состояние человека; - владение многообразием двигательного опыта и умением использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; - владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения; - определение комплекса 	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям.</p> <p>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий.</p> <p>Точность оценки.</p> <p>Соответствие требованиям инструкций, регламентов.</p> <p>Рациональность действий.</p> <p>Правильное выполнение заданий в полном объеме.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий; - выполнение индивидуального задания. <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете.

<p>упражнений различной направленности двигательных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование и подбор индивидуальных средств и методов для развития своих физических качеств; - развитие уровня двигательного качества выносливости, повышение устойчивости организма к утомлению в результате целенаправленной тренировки; - применение правил личной гигиены, умение заботиться о своем здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями; 		
<ul style="list-style-type: none"> - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - обоснование способа ЗОЖ, в организации жизнедеятельности, учитывающие индивидуальные интересы и возможности, связь с его учебной и бытовой деятельностью, готовности к труду, службе в армии; - выполнение осознанного целенаправленного применения разнообразных 		

<p>форм физкультурной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование физического развития, обеспечения физической работоспособности, готовности к труду, службе в армии; - владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля; - определение индивидуальных дозировок; - нахождение системы прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков; - планирование профессиограммы, для подбора средств ППФП, определение долей умственной и физической нагрузки; - понимание структуры движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. 		
---	--	--

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не оценивается

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»
43.01.09 Повар, кондитер
для студентов набора 2023 года
на базе основного общего образования
на 2023/2024 учебный год**

Изменения и дополнения рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии преподавателей специальных дисциплин, мастеров производственного обучения протокол № 4 от 15 декабря 2023 г.

В рабочую программу на 2023/2024 учебный год внесены следующие изменения и дополнения:

№п/п	Раздел	Содержание дополнений/изменений	Основания для внесения дополнений/изменений
1.	2.2.	<p>Тема 1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста внесены следующие изменения: в содержание темы добавлены вопросы: Болезни 21 века. Сидячий образ жизни. Тайм-менеджмент. Режим дня с учетом планирования физической активности. Изменения направлены на формирование у обучающихся следующих предпринимательских компетенций: - Инновативность, гибкость, готовность к изменениям - Персональная эффективность (эффективное личное планирование задач, умение расставлять приоритеты, умение доводить начатое до конца)</p>	<p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №П-252 от 26.07.22 «О присвоении статуса федеральной пилотной площадки федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» Приказ Министерства образования Камчатского края №526 от 01.07.2022 «Об инновационной деятельности, осуществляемой в</p>

			образовательных организациях Камчатского края»
--	--	--	--