

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ**  
**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«КАМЧАТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСА»**

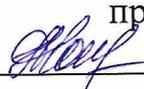
**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«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 общеобразовательных  
дисциплин, протокол № 8  
от «11» мая 2023 г.  
Председатель  Е.В. Катырбаева

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

Адаптированная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413);
- примерной программой общеобразовательного цикла для профессиональных образовательных организаций;
- примерной рабочей программой по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне среднего общего образования;
- методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20 апреля 2015 г. N 06-830вн)

**Организация-разработчик:**

КГПОАУ «Камчатский колледж технологии и сервиса»

**Разработчик:**

Колисниченко Юлия Игоревна, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>30</b>
<b>5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Физическая культура»**

*(наименование дисциплины)*

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Адаптированная рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей на основе Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20 апреля 2015 г. N 06-830вн), является частью адаптированной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста, социализация и интеграция обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и</li> </ul>

		<p>соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами</p>	<p>– подготовка, уборка рабочего места, подготовка к работе сырья, технологического оборудования, производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов</p>	<p>– требования охраны труда, пожарной безопасности и производственной санитарии в организации питания;</p> <p>– виды, назначение, правила безопасной эксплуатации технологического оборудования, производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов, посуды и правила ухода за ними;</p> <p>– последовательность выполнения технологических операций, современные методы, техника обработки, подготовки сырья и продуктов;</p> <p>– регламенты, стандарты, в том числе система анализа, оценки и управления опасными факторами (система ХАССП) и нормативно-техническая документация, используемая при обработке, подготовке сырья, приготовлении, подготовке к реализации полуфабрикатов;</p> <p>– возможные последствия нарушения санитарии и гигиены</p>
<p>ПК 1.2. Осуществлять обработку, подготовку овощей, грибов, рыбы, нерыбного водного сырья, мяса, домашней птицы, дичи, кролика</p>	<p>– обработка различными методами, подготовка традиционных видов овощей, грибов, рыбы, нерыбного водного сырья, мяса, домашней птицы, дичи, кролика;</p> <p>– хранение обработанных овощей, грибов, рыбы, мяса, домашней птицы, дичи, кролика</p>	<p>– требования охраны труда, пожарной, электробезопасности в организации питания;</p> <p>– методы обработки традиционных видов овощей, грибов, рыбы, нерыбного водного сырья, домашней птицы, дичи, кролика;</p> <p>– способы сокращения потерь сырья, продуктов при их обработке, хранении</p>
<p>ПК 1.3. Проводить приготовление и подготовку к реализации</p>	<p>– приготовление полуфабрикатов для блюд, кулинарных изделий из рыбы и нерыбного</p>	<p>– требования охраны труда, пожарной безопасности и производственной санитарии в организации питания;</p>

<p>полуфабрикатов разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из рыбы и нерыбного водного сырья</p>	<p>водного сырья разнообразного ассортимента, в том числе региональных;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– порционирование (комплектование), упаковке на вынос, хранении полуфабрикатов;</li> <li>– ведение расчетов, взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи, на вынос</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ассортимент, рецептуры, требования к качеству, условиям и срокам хранения полуфабрикатов для блюд, кулинарных изделий из рыбы и нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента, в том числе региональных;</li> <li>– методы приготовления полуфабрикатов из рыбы и рыбной котлетной массы (нарезки, панирования, формования, маринования, фарширования и т.д.);</li> <li>– способы сокращения потерь, сохранения пищевой ценности продуктов при приготовлении полуфабрикатов;</li> </ul>
<p>ПК 1.4. Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из мяса, домашней птицы, дичи, кролика</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление полуфабрикатов для блюд, кулинарных изделий из мяса, домашней птицы, дичи, кролика разнообразного ассортимента, в том числе региональных;</li> <li>– порционирование (комплектование), упаковке на вынос, хранении полуфабрикатов;</li> <li>– ведение расчетов, взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи, на вынос</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– требования охраны труда, пожарной безопасности и производственной санитарии в организации питания;</li> <li>– ассортимент, рецептуры, требования к качеству, условиям и срокам хранения полуфабрикатов для блюд, кулинарных изделий из мяса, домашней птицы, дичи, кролика разнообразного ассортимента, в том числе региональных;</li> <li>– методы приготовления полуфабрикатов из мяса, домашней птицы, дичи, кролика, рубленой массы (нарезки, маринования, формования, панирования, фарширования, снятия филе, порционирования птицы, дичи и т.д.);</li> <li>– способы сокращения потерь, сохранения пищевой ценности продуктов при приготовлении полуфабрикатов;</li> </ul>
<p>ПК 2.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка, уборка рабочего места, подготовка к работе, проверка технологического оборудования, производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов;</li> <li>– подготовка к использованию обработанного сырья, полуфабрикатов, пищевых</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– требования охраны труда, пожарной безопасности и производственной санитарии в организации питания;</li> <li>– организация работ по приготовлению горячих блюд, кулинарных изделий, закусок;</li> </ul>

ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами	продуктов, других расходных материалов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– последовательность выполнения технологических операций, современные методы приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок;</li> <li>– регламенты, стандарты, в том числе система анализа, оценки и управления опасными факторами (система ХАССП)</li> </ul>
ПК 2.2. Осуществлять приготовление, непродолжительное хранение бульонов, отваров разнообразного ассортимента	– подготовка основных продуктов и дополнительных ингредиентов, приготовление хранения, отпуске бульонов, отваров	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для бульонов, отваров;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– классификация, рецептуры, пищевая ценность, требования к качеству, методы приготовления, кулинарное назначение бульонов, отваров;</li> </ul>
ПК 2.3. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации супов разнообразного ассортимента	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации супов разнообразного ассортимента, в том числе региональных;</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос; взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости; критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для супов;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– классификация, рецептуры, пищевая ценность, требования к качеству, методы приготовления супов разнообразного ассортимента, в том числе региональных, вегетарианских, для диетического питания;</li> </ul>
ПК 2.4. Осуществлять приготовление, непродолжительное хранение	– приготовление соусных полуфабрикатов, соусов разнообразного ассортимента, их хранение и подготовка к реализации	– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;

горячих соусов разнообразного ассортимента		<ul style="list-style-type: none"> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для соусов;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– ассортимент отдельных компонентов для соусов и соусных полуфабрикатов;</li> </ul>
<p>ПК 2.5.</p> <p>Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд и гарниров из овощей, грибов, круп, бобовых, макаронных изделий разнообразного ассортимента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации блюд и гарниров из овощей и грибов, круп, бобовых, макаронных изделий разнообразного ассортимента, в том числе региональных;</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос, взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для горячих блюд и гарниров из овощей, грибов, круп, бобовых, макаронных изделий разнообразного ассортимента;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– методы приготовления блюд и гарниров из овощей и грибов, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств овощей и грибов;</li> </ul>
<p>ПК 2.6.</p> <p>Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из яиц, творога, сыра, муки разнообразного ассортимента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий и закусок из яиц, творога, сыра, муки</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос; взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для горячих блюд, кулинарных изделий из яиц, творога, сыра, муки разнообразного ассортимента;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– методы приготовления блюд из яиц, творога, сыра, муки, правила их выбора с учетом типа питания,</li> </ul>

		кулинарных свойств основного продукта;
<p>ПК 2.7. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента;</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос; взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для горячих блюд кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– методы приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств рыбы и нерыбного водного сырья;</li> </ul>
<p>ПК 2.8. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, домашней птицы, дичи и кролика разнообразного ассортимента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, мясных продуктов, домашней птицы, дичи, кролика;</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос; взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для горячих блюд кулинарных изделий, закусок из мяса, домашней птицы, дичи, кролика разнообразного ассортимента;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– методы приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, мясных продуктов, домашней птицы, дичи, кролика, правила их</li> </ul>

		выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств продуктов;
<p>ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка, уборка рабочего места повара при выполнении работ по приготовлению холодных блюд, кулинарных изделий, закусок</li> <li>– подбор, подготовка к работе, проверка технологического оборудования, производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов</li> <li>– подготовка рабочего места для порционирования (комплектования), упаковки на вынос готовых холодных блюд, кулинарных изделий, закусок</li> <li>– подготовка к использованию обработанного сырья, полуфабрикатов, пищевых продуктов, других расходных материалов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– требования охраны труда, пожарной безопасности и производственной санитарии в организации питания;</li> <li>– организация работ по приготовлению холодных блюд, кулинарных изделий, закусок;</li> <li>– последовательность выполнения технологических операций, современные методы приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок;</li> <li>– регламенты, стандарты, в том числе система анализа, оценки и управления опасными факторами (система ХАССП) и нормативно-техническая документация, используемая при приготовлении холодных блюд, кулинарных изделий, закусок;</li> </ul>
<p>ПК 3.2. Осуществлять приготовление, непродолжительное хранение холодных соусов, заправок разнообразного ассортимента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, хранение холодных соусов и заправок, их порционирование на раздаче</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для холодных соусов и заправок;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– ассортимент отдельных компонентов для холодных соусов и заправок;</li> <li>– методы приготовления отдельных компонентов для холодных соусов и заправок;</li> </ul>

<p>ПК 3.3. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации салатов разнообразного ассортимента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, творческом оформлении и подготовке к реализации салатов разнообразного ассортимента</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос, взаимодействии с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для приготовления салатов разнообразного ассортимента;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов</li> <li>– методы приготовления салатов, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств продуктов;</li> </ul>
<p>ПК 3.4. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации бутербродов, канапе, холодных закусок разнообразного ассортимента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации бутербродов, холодных закусок разнообразного ассортимента;</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос, взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для приготовления бутербродов, холодных закусок разнообразного ассортимента;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– методы приготовления бутербродов, холодных закусок, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств продуктов;</li> </ul>
<p>ПК 3.5. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации холодных блюд из рыбы, нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации холодных блюд, кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента;</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос, взаимодействие с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для холодных блюд кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента;</li> </ul>

	<p>потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– методы приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств рыбы и нерыбного водного сырья;</li> </ul>
<p>ПК 3.6. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации холодных блюд из мяса, домашней птицы, дичи разнообразного ассортимента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации холодных блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, мясных продуктов, домашней птицы, дичи разнообразного ассортимента</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос, взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов</li> <li>– методы приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, мясных продуктов, домашней птицы, дичи, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств продуктов;</li> </ul>
<p>ПК 4.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка, уборка рабочего места, подготовка к работе, проверка технологического оборудования, производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов;</li> <li>– подготовка к использованию обработанного сырья, полуфабрикатов, пищевых продуктов, других расходных материалов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– требования охраны труда, пожарной безопасности и производственной санитарии в организации питания;</li> <li>– организация работ на участках (в зонах) по приготовлению холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков;</li> <li>– последовательность выполнения технологических операций, современные методы приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков;</li> <li>– регламенты, стандарты, в том числе система анализа, оценки и управления опасными факторами (система ХАССП) и нормативно-техническая</li> </ul>

		документация, используемая при приготовлении холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков;
ПК 4.2. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации холодных сладких блюд, десертов разнообразного ассортимента	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации холодных сладких блюд, десертов</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос, взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ассортимент, характеристика, правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для холодных сладких блюд, десертов разнообразного ассортимента;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– методы приготовления холодных сладких блюд, десертов, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств основного продукта;</li> </ul>
ПК 4.3. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих сладких блюд, десертов разнообразного ассортимента	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации горячих сладких блюд, десертов</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос, взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для горячих сладких блюд, десертов разнообразного ассортимента;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– методы приготовления горячих сладких блюд, десертов, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств основного продукта;</li> </ul>
ПК 4.4. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации холодных	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации холодных напитков</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос, взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> </ul>

<p>напитков разнообразного ассортимента</p>	<p>прилавка/раздачи</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для холодных напитков разнообразного ассортимента;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– методы приготовления холодных напитков, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств основного продукта;</li> </ul>
<p>ПК 4.5. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих напитков разнообразного ассортимента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации горячих напитков;</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос, взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для горячих напитков разнообразного ассортимента;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– методы приготовления горячих напитков, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств основного продукта;</li> </ul>
<p>ПК 5.1. Подготавливать рабочее место кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка, уборка рабочего места кондитера, подготовка к работе, проверка технологического оборудования, производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов</li> <li>– подготовка пищевых продуктов, других расходных материалов, обеспечение их хранения в соответствии с инструкциями и регламентами, стандартами чистоты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– требования охраны труда, пожарной безопасности и производственной санитарии в организации питания;</li> <li>– организация работ в кондитерском цехе;</li> <li>– последовательность выполнения технологических операций, современные методы изготовления хлебобулочных, мучных кондитерских изделий;</li> <li>– регламенты, стандарты, в том числе система анализа, оценки и управления опасными факторами (система ХАССП) и нормативно-техническая документация, используемая при изготовлении хлебобулочных, мучных кондитерских изделий;</li> </ul>

<p>ПК 5.2. Осуществлять приготовление и подготовку к использованию отделочных полуфабрикатов для хлебобулочных, мучных кондитерских изделий</p>	<p>– приготовление и подготовка к использованию, хранение отделочных полуфабрикатов</p>	<p>ассортимент, товароведная характеристика, правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</p> <p>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для отделочных полуфабрикатов;</p> <p>– виды, характеристика, назначение, правила подготовки отделочных полуфабрикатов промышленного производства;</p> <p>– характеристика региональных видов сырья, продуктов;</p> <p>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов</p> <p>– методы приготовления отделочных полуфабрикатов, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств основного продукта;</p>
<p>ПК 5.3. Осуществлять изготовление, творческое оформление, подготовку к реализации хлебобулочных изделий и хлеба разнообразного ассортимента</p>	<p>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации хлебобулочных изделий и хлеба разнообразного ассортимента;</p> <p>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос, взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</p>	<p>– ассортимент, характеристика, правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</p> <p>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для хлебобулочных изделий и хлеба разнообразного ассортимента;</p> <p>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</p> <p>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</p> <p>– методы приготовления хлебобулочных изделий и хлеба, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств основного продукта;</p>
<p>ПК 5.4. Осуществлять изготовление, творческое оформление, подготовку к реализации мучных кондитерских</p>	<p>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента;</p> <p>– ведение расчетов с потребителями при</p>	<p>– ассортимент, характеристика, правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</p>

изделий разнообразного ассортимента	отпуске продукции на вынос, взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– методы приготовления мучных кондитерских изделий, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств основного продукта;</li> </ul>
ПК 5.5. Осуществлять изготовление, творческое оформление, подготовку к реализации пирожных и тортов разнообразного ассортимента	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка основных продуктов и дополнительных ингредиентов</li> <li>– приготовление мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента</li> <li>– хранение, отпуск, упаковка на вынос мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента</li> <li>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос;</li> <li>– взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ассортимент, характеристика, правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</li> <li>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для пирожных и тортов разнообразного ассортимента;</li> <li>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</li> <li>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</li> <li>– методы приготовления пирожных и тортов, правила их выбора с учетом типа питания</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>171</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>171</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	8
практические занятия	163
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>28</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	6
практические занятия	22
<b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>	
<b>Промежуточная аттестация (другие формы)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культуры, как часть культуры общества и человека	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	3. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни. Адаптивная физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04,

<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		ОК 08
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>		
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий +оздоровительной физической культурой и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой		

самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК</i> 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 2.2., 2.1., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7., 2.8., 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5.
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК</i> 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 2.2., 2.1., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7., 2.8., 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5.,

	развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5.
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>92</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК</i> 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 2.2., 2.1., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7., 2.8., 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5.
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>22</b>	
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК</i> 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 2.2., 2.1., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7., 2.8., 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5.
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК</i> 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 2.2., 2.1., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7.,
	<b>Практические занятия</b>	2	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		

подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		2.8., 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5.
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	2	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		<i>ПК</i> 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 2.2., 2.1., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7., 2.8., 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5.
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	4	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		<i>ПК</i> 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 2.2., 2.1., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7., 2.8., 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5.
6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			
<b>Тема 2.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04,

Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия</b>	10	ОК 08, ПК 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 2.2., 2.1., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7., 2.8., 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5.
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для второй группы профессий		
<b>Основное содержание</b>		<b>70</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>70</b>	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 2.2., 2.1., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7., 2.8., 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5.
	<b>Практические занятия</b>	4	
	12-13. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, <sup>1</sup> развитие основных физических качеств		
<b>2.7. Гимнастика<sup>2</sup> (практические занятия 14-21)</b>		<b>16</b>	
Тема 2.7 (1) Основная	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		

гимнастика (обязательный вид)	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	15. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.		
<b>Тема 2.7 (3) Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	16. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении		
	17. Строят схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительно-пространственных ориентиров; просматривают видео-моделирующие ролики с пояснениями педагога;		
	18. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. <ul style="list-style-type: none"> <li>• следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>• выполняют упражнения по показу со словесным объяснением и одновременным выполнением.</li> <li>• выполняют упражнения для развития статической координации движения;</li> <li>• проговаривают термины и порядок выполнения действий;</li> <li>• осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>		

	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами		
<b>Тема 2.7 (4)</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		6	
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.			
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).			
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			
<b>Тема 2.7 (5)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		6	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.			
<b>2.8 Спортивные игры<sup>3</sup>(практические занятия 22-29)</b>			<b>18</b>	

<b>Тема 2.8 (1) Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просматривают видео-моделирующие ролики с правильным выполнением упражнения с пояснениями педагога;</li> <li>• изучают движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>• знакомятся с описанием порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>• составляют визуальный плана с правилами игры;</li> <li>• играют в знакомые игры в свободной деятельности;</li> <li>• выбирают игру на основе личных предпочтений;</li> <li>• с контролирующей помощью педагога осуществляют судейство;</li> <li>• выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>• проговаривают/выкладывают из визуального материала правил игр;</li> <li>• взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт во время выполнения упражнения;</li> <li>• осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки		

	<p>мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.</p>		
<p><b>Тема 2.8 (3)</b> Волейбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Просматривают видео-моделирующие ролики с правильным выполнением упражнения с пояснениями педагога;</li> <li>• изучают движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>• знакомятся с описанием порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> </ul>	<p><b>8</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют визуальный плана с правилами игры;</li> <li>• играют в знакомые игры в свободной деятельности выбирают игру на основе личных предпочтений;</li> <li>• с контролирующей помощью педагога осуществляют судейство;</li> <li>• выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>• проговаривают/выкладывают из визуального материала правил игр;</li> <li>• взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт во время выполнения упражнения;</li> <li>• осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	<p>Техника безопасности на занятиях волейболом.          Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.          Варианты техники приема и передач мяча.          Варианты подач мяча.          Варианты нападающего удара через сетку.          Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.          Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.          Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам</p>		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		

<b>Тема 2.8 (4)</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
<b>Тема 2.8</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности <sup>4</sup>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика (практические занятия 31-4)	<b>Содержание учебного материала</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Просматривают видео-моделирующие ролики с пояснениями педагога;</li> <li>• двигаются по образцу с проговариванием действия;</li> <li>• выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия;</li> <li>• выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>• движение под заданный ритм, музыку;</li> </ul>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>• взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт на время выполнения упражнения;</li> <li>• осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>		
<b>Практические занятия</b>	20	
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.		
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.		
Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.		
Юноши: Бег в равномерном и переменном темпе. Бег на 3000 м. темпе 20-25	Девушки: Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	

	<p>Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега;</p> <p>Метание мяча 150 г. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500-700 г. с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>		
--	--	---	--	--

	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м.</p> <p>Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>			
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (другие формы)</b>			<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Всего:</b>			<b>171</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### Спортивные игры

- ворота,
- трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект),
- ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект),
- мяч футбольный №4 массовый,
- мяч футбольный №5 массовый,
- мяч футбольный №5 для соревнований,
- насос для накачивания мячей с иглой,
- жилетки игровые,
- сетка для хранения мячей,
- конус игровой.

#### Гимнастика

- Стенка гимнастическая,
- скамейка гимнастическая,
- комплект матов гимнастических №2,
- кронштейн навесной для канатов,
- канат для лазания 5м. (со страховочным устройством),
- перекладина гимнастическая пристенная,
- коврик гимнастический,
- палка гимнастическая №3,
- обруч гимнастический №2,
- скакалка гимнастическая.

#### Легкая атлетика

- Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания
- Ядро для толкания

#### Общefизическая подготовка

- Перекладина навесная универсальная,
- брусья навесные,

- снаряд «доска наклонная»,
- горка атлетическая,
- комплект гантелей обрезиненных 90 кг,
- эспандер универсальный,
- лестница координационная (12 ступеней),
- комплект медболов №3.
- Лыжный спорт
- Стеллаж для хранения лыж
- Подвижные игры
- Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр
- Оборудование для проведения соревнований
- скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
  - Прочее
- Аптечка медицинская, сетка заградительная
- Открытые спортивные площадки:
  - стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту,
  - зона приземления для прыжков в высоту,
  - решетка для места приземления,
  - указатель расстояний для тройного прыжка,
  - брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,
  - турник уличный, брусья уличные,
  - рукоход уличный, полоса препятствий,
  - ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные,
  - сетка для переноса мячей,
  - колодки стартовые,
  - барьеры для бега,
  - стартовые флажки или
  - стартовый пистолет,
  - флажки красные и белые,
  - палочки эстафетные,
  - круг для метания ядра,
  - указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м,
  - нагрудные номера,
  - тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
  - рулетка металлическая,
  - мерный шнур,
  - секундомеры.
- тренажеры для сенсорной интеграции;

- коммуникативные доски;
- игрушки для сенсорной стимуляции;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре (алгоритмы упражнений, социальные истории и т.д.);
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Матвеев А.П., Палехова Е.С. / Физическая культура. 10-11 классы. Учебник –М.: Просвещение, 2021 – 158 с.

2. Матвеев А.П., Палехова Е.С. / Физическая культура. 10-11 классы. Учебник –М.: Просвещение, 2019 – 158 с.

3. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> - Текст: электронный.

### **3.2.2. Дополнительные 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, 2018. — 493 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>5</sup> , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> </ul>
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> </ul>
ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в	Р 1, Темы 1.5 , 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> </ul>

соответствии с инструкциями и регламентами		<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса упражнений</li> </ul>
ПК 1.2. Осуществлять обработку, подготовку овощей, грибов, рыбы, нерыбного водного сырья, мяса, домашней птицы, дичи, кролика	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> </ul>
ПК 1.3. Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из рыбы и нерыбного водного сырья	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> </ul>
ПК 1.4. Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из мяса, домашней птицы, дичи, кролика	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> </ul>
ПК 2.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> </ul>

ПК 2.2. Осуществлять приготовление, непродолжительное хранение бульонов, отваров разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> </ul>
ПК 2.3. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации супов разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 2.4. Осуществлять приготовление, непродолжительное хранение горячих соусов разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 2.5. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд и гарниров из овощей, грибов, круп, бобовых, макаронных изделий разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 2.6. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из яиц, творога, сыра, муки разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 2.7.	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	

<p>Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента</p>		
<p>ПК 2.8. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, домашней птицы, дичи и кролика разнообразного ассортимента</p>	<p>Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5</p>	
<p>ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами</p>	<p>Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5</p>	
<p>ПК 3.2. Осуществлять приготовление, непродолжительное хранение холодных соусов, заправок разнообразного ассортимента</p>	<p>Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5</p>	
<p>ПК 3.3. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации</p>	<p>Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5</p>	

салатов разнообразного ассортимента		
ПК 3.4. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации бутербродов, канапе, холодных закусок разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 3.5. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации холодных блюд из рыбы, нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 3.6. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации холодных блюд из мяса, домашней птицы, дичи разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 4.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 4.3. Осуществлять приготовление,	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	

творческое оформление и подготовку к реализации горячих сладких блюд, десертов разнообразного ассортимента		
ПК 4.4. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации холодных напитков разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 4.5. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих напитков разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 5.1. Подготавливать рабочее место кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 5.2. Осуществлять приготовление и подготовку к использованию отделочных полуфабрикатов для хлебобулочных, мучных кондитерских изделий	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 5.3. Осуществлять изготовление, творческое оформление, подготовку к реализации	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	

хлебобулочных изделий и хлеба разнообразного ассортимента		
ПК 5.4. Осуществлять изготовление, творческое оформление, подготовку к реализации мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 5.5. Осуществлять изготовление, творческое оформление, подготовку к реализации пирожных и тортов разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	

## **5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае обучения в колледже лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья таких обучающихся.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий). На аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и (или) тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления

текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению обеспечивается выпуск и использование на учебных занятиях альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) а также обеспечивает обучающихся надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата материально-технические условия университета обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, а также пребывания в них (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; наличие специальных кресел и других приспособлений). На аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации лицам с ограниченными возможностями здоровья, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

Для организации и проведения промежуточной аттестации допускается использование возможностей электронной информационно-образовательной среды колледжа.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура»**

**43.01.09 Повар, кондитер  
(адаптированная образовательная программа)**

для студентов набора 2023 года  
на базе основного общего образования  
на 2024/2025 учебный год

Изменения и дополнения  
рассмотрены и одобрены  
на заседании методической комиссии  
преподавателей общеобразовательных  
дисциплин, протокол №7  
от 07 февраля 2025 г.

В рабочую программу на 2024/2025 учебный год внесены следующие изменения и дополнения:

<b>№п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Содержание дополнений/изменений</b>	<b>Основания для внесения дополнений/изменений</b>
1	3. Условия реализации программы дисциплины	В список литературы внесены следующие источники:  Борисова М.М. Физическая культура: Практикум: ЭФУП: учебное издание / Борисова М.М. - Москва: Академия, 2024. - 0 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: <a href="https://academia-moscow.ru">https://academia-moscow.ru</a> - Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-moscow». - Текст: электронный	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 ноября 2024 г. N 769 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий"  Лицензионный договор №3ОИЦ0017127 от 25 февраля

			<p>2025 г. с ООО «Образовательно-Издательский центр «Академия» на предоставление доступа к электронной библиотеке «Academia-library»</p> <p>Лицензионный договор А0180410 от 26 февраля 2025 г. с АО «Издательство «Просвещение» на предоставление лицензии на использование ЭФУ</p>
--	--	--	--