

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

АДАптированная 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 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 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»

Разработчик:

Колисниченко Юлия Игоревна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Адаптированная рабочая программа 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 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 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"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<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"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - 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; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и

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

ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами	продуктов, других расходных материалов	<ul style="list-style-type: none"> – последовательность выполнения технологических операций, современные методы приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок; – регламенты, стандарты, в том числе система анализа, оценки и управления опасными факторами (система ХАССП)
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"> – правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости; – критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для бульонов, отваров; – нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов; – классификация, рецептуры, пищевая ценность, требования к качеству, методы приготовления, кулинарное назначение бульонов, отваров;
ПК 2.3. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации супов разнообразного ассортимента	<ul style="list-style-type: none"> – приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации супов разнообразного ассортимента, в том числе региональных; – ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос; взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи 	<ul style="list-style-type: none"> – правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости; критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для супов; – виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов; – нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов; – классификация, рецептуры, пищевая ценность, требования к качеству, методы приготовления супов разнообразного ассортимента, в том числе региональных, вегетарианских, для диетического питания;
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"> – критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для соусов; – виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов; – нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов; – ассортимент отдельных компонентов для соусов и соусных полуфабрикатов;
<p>ПК 2.5. 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"> – приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации блюд и гарниров из овощей и грибов, круп, бобовых, макаронных изделий разнообразного ассортимента, в том числе региональных; – ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос, взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи 	<ul style="list-style-type: none"> – правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости; – критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для горячих блюд и гарниров из овощей, грибов, круп, бобовых, макаронных изделий разнообразного ассортимента; – виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов; – нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов; – методы приготовления блюд и гарниров из овощей и грибов, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств овощей и грибов;
<p>ПК 2.6. 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"> – приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий и закусок из яиц, творога, сыра, муки ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос; взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи 	<ul style="list-style-type: none"> – правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости; – критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для горячих блюд, кулинарных изделий из яиц, творога, сыра, муки разнообразного ассортимента; – виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов; – нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов; – методы приготовления блюд из яиц, творога, сыра, муки, правила их выбора с учетом типа питания,

		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>	<p>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента;</p> <p>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос; взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</p>	<p>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</p> <p>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для горячих блюд кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента;</p> <p>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</p> <p>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</p> <p>– 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;</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>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, мясных продуктов, домашней птицы, дичи, кролика;</p> <p>– ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос; взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи</p>	<p>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</p> <p>– критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для горячих блюд кулинарных изделий, закусок из мяса, домашней птицы, дичи, кролика разнообразного ассортимента;</p> <p>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</p> <p>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</p> <p>– методы приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, мясных продуктов, домашней птицы, дичи, кролика, правила их</p>

		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"> – подготовка, уборка рабочего места повара при выполнении работ по приготовлению холодных блюд, кулинарных изделий, закусок – подбор, подготовка к работе, проверка технологического оборудования, производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов – подготовка рабочего места для порционирования (комплектования), упаковки на вынос готовых холодных блюд, кулинарных изделий, закусок – подготовка к использованию обработанного сырья, полуфабрикатов, пищевых продуктов, других расходных материалов 	<ul style="list-style-type: none"> – требования охраны труда, пожарной безопасности и производственной санитарии в организации питания; – организация работ по приготовлению холодных блюд, кулинарных изделий, закусок; – последовательность выполнения технологических операций, современные методы приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок; – 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;
<p>ПК 3.2. Осуществлять приготовление, непродолжительное хранение холодных соусов, заправок разнообразного ассортимента</p>	<ul style="list-style-type: none"> – приготовление, хранение холодных соусов и заправок, их порционирование на раздаче 	<ul style="list-style-type: none"> – правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости; – критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для холодных соусов и заправок; – виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов; – нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов; – ассортимент отдельных компонентов для холодных соусов и заправок; – методы приготовления отдельных компонентов для холодных соусов и заправок;

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

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

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

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем 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 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 Скрестный 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	2		

	Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях 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 подач: 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 Техника броска: стойка, расположение рук, работа ног. Бросок в движении.	2		
Тема 2.2.4Выполнение 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	2		

	Прохождение дистанции: девушки - 3 км, юноши - 5 км.			
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	2		

	Юноши прыжок через коня, девушки прыжок через козла в длину ноги врозь и в ширину ноги врозь.			
Тема 4.3 Упражнения на	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Тематика практических работ			
гимнастических снарядах	Практическая работа № 30 Юноши упражнения на кольцах, брусках, перекладине. Девушки-упражнение на бревне.	2		
Тема 4.4 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Тематика практических работ			
	Практическая работа № 31 Выполнение контрольных нормативов на брусках, перекладине, гимнастических снарядах	2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Общефизическая 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

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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
1	3	2
Умения: -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 упражнений различной направленности двигательных действий; - 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;	Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям. Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий. Точность оценки. Соответствие требованиям инструкций, регламентов. Рациональность действий. Правильное выполнение заданий в полном объеме.	Текущий контроль: - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий; - выполнение индивидуального задания. Промежуточная аттестация: - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете.

<ul style="list-style-type: none"> - 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 форм физкультурной активности; - совершенствование физического развития, обеспечения физической работоспособности, готовности к труду, службе в армии; - владение способами физического совершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и 		

<p>самоконтроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

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.