

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

г. Петропавловск-Камчатский,
2024 г.

Рассмотрено и одобрено
на заседании методической комиссии
преподавателей общеобразовательных
дисциплин, протокол № 1
от «28» августа 2024 г.
Председатель Л Е.В. Марченко

Утверждаю
Заместитель директора по учебно-
производственной работе
О.Н. Толоконникова
О.Н. Толоконникова
от «28» августа 2024 г.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по специальности
43.01.09 Повар, кондитер.

Организация-разработчик:

КГПОАУ «Камчатский колледж технологии и сервиса»

Разработчик:

Колисниченко Юлия Игоревна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30

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

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.

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.

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 ¹	Дисциплинарные ²
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

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

		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; - 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.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	<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 	<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

<p>необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>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.</p>	<p>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 соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - 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</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; – виды, назначение, правила безопасной эксплуатации технологического оборудования,</p>

соответствии с инструкциями и регламентами		<p>производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов, посуды и правила ухода за ними;</p> <ul style="list-style-type: none"> – последовательность выполнения технологических операций, современные методы, техника обработки, подготовки сырья и продуктов; – 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; – возможные последствия нарушения санитарии и гигиены.
<p>ПК 1.2. Осуществлять обработку, подготовку овощей, грибов, рыбы, нерыбного водного сырья, мяса, домашней птицы, дичи, кролика</p>	<ul style="list-style-type: none"> – обработка различными методами, подготовка традиционных видов овощей, грибов, рыбы, нерыбного водного сырья, мяса, домашней птицы, дичи, кролика; – хранение обработанных овощей, грибов, рыбы, мяса, домашней птицы, дичи, кролика. 	<ul style="list-style-type: none"> – требования охраны труда, пожарной, электробезопасности в организации питания; – методы обработки традиционных видов овощей, грибов, рыбы, нерыбного водного сырья, домашней птицы, дичи, кролика; – способы сокращения потерь сырья, продуктов при их обработке, хранении.
<p>ПК 1.3. Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из рыбы и нерыбного водного сырья</p>	<ul style="list-style-type: none"> – приготовление полуфабрикатов для блюд, кулинарных изделий из рыбы и нерыбного водного сырья 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 рыбы и нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента, в том числе региональных;

		<ul style="list-style-type: none"> – 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 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 по приготовлению горячих блюд, кулинарных изделий, закусок; – последовательность выполнения технологических операций, современные

		<p>методы приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок;</p> <p>– регламенты, стандарты, в том числе система анализа, оценки и управления опасными факторами (система ХАССП).</p>
<p>ПК 2.2. Осуществлять приготовление, непродолжительное хранение бульонов, отваров разнообразного ассортимента</p>	<p>– подготовка основных продуктов и дополнительных ингредиентов, приготовление хранения, отпуске бульонов, отваров.</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 бульонов, отваров;</p> <p>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</p> <p>– классификация, рецептуры, пищевая ценность, требования к качеству, методы приготовления, кулинарное назначение бульонов, отваров.</p>
<p>ПК 2.3. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации супов разнообразного ассортимента</p>	<p>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации супов разнообразного ассортимента, в том числе региональных;</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; критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для супов;</p> <p>– виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов;</p> <p>– нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов;</p> <p>– классификация, рецептуры, пищевая ценность, требования к качеству, методы приготовления супов разнообразного ассортимента, в том числе региональных, вегетарианских, для диетического питания.</p>

<p>ПК 2.4. Осуществлять приготовление, непродолжительное хранение горячих соусов разнообразного ассортимента</p>	<p>– приготовление соусных полуфабрикатов, соусов разнообразного ассортимента, их хранение и подготовка к реализации.</p>	<p>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости; – 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>
<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>	<p>– 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.</p>	<p>– 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>
<p>ПК 2.6. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих</p>	<p>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий и закусок из яиц, творога, сыра, муки</p>	<p>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</p>

<p>блюд, кулинарных изделий, закусок из яиц, творога, сыра, муки разнообразного ассортимента</p>	<p>ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос; взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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>	<ul style="list-style-type: none"> – приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья 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 горячих блюд кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента; – виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов; – нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов; – 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>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"> – приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, мясных продуктов, домашней птицы, дичи, кролика; – 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, закусок из мяса, домашней птицы, дичи, кролика разнообразного ассортимента; – виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов; – нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов; – методы приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, мясных продуктов, домашней птицы, дичи, кролика, правила их 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>	<p>– приготовление, хранение холодных соусов и заправок, их порционирование на раздаче.</p>	<p>– 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>
<p>ПК 3.3. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации салатов разнообразного ассортимента</p>	<p>– 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.</p>	<p>– 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>
<p>ПК 3.4. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации</p>	<p>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации бутербродов, холодных закусок разнообразного ассортимента; – ведение расчетов с потребителями при</p>	<p>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</p>

<p>бутербродов, канапе, холодных закусок разнообразного ассортимента</p>	<p>отпуске продукции на вынос, взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 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 холодных блюд кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья разнообразного ассортимента; – 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</p>	<p>– приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации холодных блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, мясных</p>	<p>– правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;</p>

<p>блюд из мяса, домашней птицы, дичи разнообразного ассортимента</p>	<p>продуктов, домашней птицы, дичи разнообразного ассортимента</p> <ul style="list-style-type: none"> – ведение расчетов с потребителями при 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; – 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.
<p>ПК 4.2. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации холодных сладких блюд,</p>	<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 	<ul style="list-style-type: none"> – ассортимент, характеристика, правила выбора основных продуктов и дополнительных ингредиентов с учетом их сочетаемости, взаимозаменяемости;

десертов разнообразного ассортимента	потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи.	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов для

<p>напитков разнообразного ассортимента</p>	<p>прилавка/раздачи.</p>	<p>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>
<p>ПК 4.5. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих напитков разнообразного ассортимента</p>	<p>– 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.</p>	<p>– 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>
<p>ПК 5.1. Подготавливать рабочее место кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами</p>	<p>– 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.</p>	<p>– 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</p>

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

		<ul style="list-style-type: none"> – виды, характеристика региональных видов сырья, продуктов; – нормы взаимозаменяемости сырья и продуктов; – методы приготовления хлебобулочных изделий и хлеба, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств основного продукта.
<p>ПК 5.4. Осуществлять изготовление, творческое оформление, подготовку к реализации мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента</p>	<ul style="list-style-type: none"> – приготовление, творческое оформление и подготовка к реализации 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 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.
<p>ПК 5.5. Осуществлять изготовление, творческое оформление, подготовку к реализации пирожных и тортов разнообразного ассортимента</p>	<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 	<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;

	<ul style="list-style-type: none"> – ведение расчетов с потребителями при отпуске продукции на вынос; – взаимодействие с потребителями при отпуске продукции с прилавка/раздачи. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
профессионально-ориентированные практические занятия	68
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Промежуточная аттестация (другие формы)	

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	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		4	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	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 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		<i>Формируемые предпринимательские компетенции:</i> - Инновативность, гибкость, готовность к изменениям - Персональная эффективность (эффективное личное планирование задач, умение расставлять приоритеты, умение доводить начатое до конца)
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. Формирование предпринимательских компетенций: Болезни 21 века. Сидячий образ жизни.			
	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04,

Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (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.)		ОК 08 <i>Формируемые предпринимательские компетенции:</i> - Инновативность, гибкость, готовность к изменениям - Персональная эффективность (эффективное личное планирование задач, умение расставлять приоритеты, умение доводить начатое до конца)
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Формирование предпринимательских компетенции: Тайм-менеджмент. Режим дня с учетом планирования физической активности.		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий +оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	Физические качества, средства их совершенствования		
*Профессионально ориентированное содержание		6	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	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.,
	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.		3.6., 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5.
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		<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.
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	42	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.
Методико-практические занятия		11	
*Профессионально ориентированное содержание		11	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	2	<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.
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	2	<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.
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	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.
	Практические занятия	2	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	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.
	Практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	3	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.
	Практические занятия	3	
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для второй группы профессий		
Основное содержание		10	
Учебно-тренировочные занятия		10	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	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.,
	Практические занятия	2	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных		

	возможностей организма, поддержания работоспособности, ³ развитие основных физических качеств		3.6., 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5.
2.7. Гимнастика		6	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 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.		
Тема 2.7 (3) Акробатика.	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	Совершенствование акробатических элементов		
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	Девушки	Юноши	
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую		

	боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	(левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		4	
	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.).			
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		4	
	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.			
2.8 Спортивные игры			27	
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		6	
	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 мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.			
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника			
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).		
Тема 2.8 (2) Волейбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 (3) Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. 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 настольного тенниса.		
Тема 2.8 (4) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности ⁴	Содержание учебного материала	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	3	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		

	Совершенствование техники спринтерского бега		
	Совершенствование техники (кроссового бега ⁵ , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (другие формы)			ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		72	

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, ракетки, шарики для настольного тенниса, стол игровой с сеткой.

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.

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., ВикарчукМИ, 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 ⁶ , 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"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации
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"> – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
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"> – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля
ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов 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"> – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений
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"> – оценивание практической работы – тестирование – тестирование
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"> – (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов

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"> – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
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	
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	
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. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	

водного сырья разнообразного ассортимента		
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	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 3.2. Осуществлять приготовление, непродолжительное хранение холодных соусов, заправок разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
ПК 3.3. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации салатов разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
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	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	

материалы для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами		
ПК 4.3. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих сладких блюд, десертов разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
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 хлебобулочных изделий и хлеба разнообразного ассортимента	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	
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	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	

реализации пирожных и тортов разнообразного ассортимента		
Предпринимательские компетенции: - Инновативность, гибкость, готовность к изменениям - Персональная эффективность (эффективное личное планирование задач, умение расставлять приоритеты, умение доводить начатое до конца)	Р 1, Темы 1.2.,1.3	

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для студентов набора 2024 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 №2 от 06 сентября 2024 г.

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

№п/п	Раздел	Содержание дополнений/изменений	Основания для внесения дополнений/изменений
1	2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	В рабочей программе изменен п.2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины	Письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения РФ №05-3163 от 30.08.2024