МИНИСТЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ачитский филиал ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер

2 курс, группа 23-П

Уровень освоения (базовый)

Форма обучения: очная

2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

-федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,

-федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер , утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. № 1569 (базовая подготовка);

- примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.) ,

- рабочей программы воспитания УГС 43.00.00 Сервис и туризм по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

**Разработчик:** Пономарева Арина Юрьевна преподаватель Ачитского филиала ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

3.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы***

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии СПО43.01.09 Повар, кондитер. (базовая подготовка)**.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования реализуемого с учетом профессиональной направленности получаемой профессии.

1.2.***Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы***: общеобразовательный цикл.

***1.3 Цели и задачи УД.***

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

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

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

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

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

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

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

1.2.2.Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС С00

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 | В части трудового воспитания:- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности,Овладение универсальными учебными познавательными действиями:а) базовые логические действия:- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия:- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;- уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике | - 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. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**б) **совместная деятельность**:- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным**Овладение универсальными регулятивными действиями:**г**) принятие себя и других людей:**- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;- признавать свое право и право других людей на ошибки;- развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - 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 физически функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности ми упражнениями разной |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;**В части** **физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. **Овладение универсальными регулятивными действиями:****а) самоорганизация:**- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;- давать оценку новым ситуациям;- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретенный опыт;- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | 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 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) показателей здоровья |
|  ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов. ПК 2.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента.ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок.ПК 4.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента.ПК 5.1. Подготавливать рабочее место кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье. | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;**В части** **физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью | 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 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) |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Объём образовательной программы дисциплины | 88 |
| Основное содержание | 78 |
| в том числе: |  |
| Теоретическое обучение | 12 |
| Практические занятия | 66 |
| Контрольные работы |  |
| Профессионально-ориентированное содержание | 8 |
| в том числе: |  |
| Теоретическое обучение | 4 |
| Практические занятия | 4 |
| Лабораторные занятия |  |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт | 2 |

***2.3. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины***

 ***Физическая культура***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** |
| 1. | Введение. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | ОК 01ОК 04ОК 08 |
| 2. | Основы здорового образа жизни. | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и ихобраза жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность | 2 |
| 3.  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности | 2 |
| **Раздел 2. Учебно-методические занятия** |
| 4. | Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. | Методы профилактики профессиональныхзаболеваний. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | 2 | ОК 01ОК 04ОК 08 |
| 5. | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. | Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. | 2 | ОК 01ОК 04ОК 08ПК 1.1.ПК 2.1.ПК 3.1.ПК 4.1.ПК 5.1. |
| 6. | ПЗ 1 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения, опорно-двигательного аппарата. | 2 |
| 7. |  Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. | Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. | 2 |  |
| **Раздел 3 Лёгкая атлетика** |
| 8. | ПЗ 2 Освоение техники беговых упражнений. | Техника выполнения беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции. | 2 | ОК 01ОК 04ОК 08 |
| 9. | ПЗ 3 Освоение техники старта, финиширования. | Техника выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 2 |
| 10. | ПЗ 4 Техника бега 100 м. | Выполнение бега на дистанции 100 м. | 2 |
| 11. | ПЗ 5 Эстафетный бег. | Техника эстафетного бега 4-100м, 4-400 м. | 2 |
| 12. | ПЗ 6 Бег по прямой с различной скоростью. | Отработка бега по прямой с различной скоростью. | 2 |
| 13. | ПЗ 7 Равномерный бег.  | Отработка равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). | 2 |
| 14. | ПЗ 8 Техника прыжков в длину. | Техника прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги». | 2 |
| 15. | ПЗ 9 Выполнение прыжков в длину.  | Выполнение прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги». | 2 |
| 16. | ПЗ 10Техника прыжков в высоту. | Техника прыжков в высоту способами : «прогнувшись», «ножницы», перешагивания, перекидной. | 2 |
| 17. | ПЗ 11 Выполнение прыжков в высоту. | Выполнение прыжков в высоту способами : «прогнувшись», «ножницы», перешагивания, перекидной. | 2 |
| **Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол** |
| 18. | Техника безопасности игры | Правила игры. Техника безопасности. | 2 | ОК 01ОК 04ОК 08 |
| 19. | ПЗ 12 Техника игровых приёмов в волейболе | Верхняя подача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения. Правила игры. | 2 | ОК 01ОК 04ОК 08 |
| 20. | ПЗ 13 Выполнение подачи мяча. | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Подача мяча. | 2 |
| 21. | ПЗ 14 Тактика игры в нападении. | Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку. | 2 |
| 22. | ПЗ 15 Тактика игры в защите. | Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите. | 2 |
| 23. | ПЗ 16 Игра по правилам. | Учебная игра. | 2 | ОК 01ОК 04ОК 08 |
| 24. | ПЗ 17 Нападающий удар. | Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| **Раздел 5. Атлетическая гимнастика** |
| 25. | Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой | Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Влияние упражнений на телосложение упражнений с гантелями. | 2 | ОК 01ОК 04ОК 08 |
| 26. | ПЗ 18 Упражнения для плечевого пояса. | Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. | 2 | ОК 01ОК 04ОК 08 |
| 27. | ПЗ 19 Упражнения с гантелями. | Комплекс упражнений с гантелями. | 2 |
| 28. | ПЗ 20 Общеразвивающие упражнения с гантелями. | Выполнение общеразвивающих упражнений с гантелями. | 2 |
| 29. | ПЗ 21 Упражнения на тренажёрах. | Комплекс упражнений на тренажёрах. | 2 |
| 30. | ПЗ 22 Упражнения для развития основных мышечных групп. | Выполнение упражнений для развития основных мышечных групп. | 2 |
| 31. | ПЗ 23 Упражнения с гирями. | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений с гирей 16 кг. Упражнения на тренировках. | 2 | ОК 01ОК 04ОК 08 |
| 32. | ПЗ 24 Упражнения для укрепления мышц пресса спины. | Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса спины, | 2 |
| 33. | ПЗ 25 Упражнения для мышц ног.  | Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. | 2 |
| 34. | ПЗ 26 Комплекс атлетической гимнастики | Выполнение комплекса атлетической гимнастики. | 2 |
| 35. | ПЗ 27 Упражнения для укрепления мышц рук | Комплекс упражнений для укрепления мышц рук. | 2 |
| 36. | ПЗ 28 Упражнения для брюшного пресса | Комбинированный комплекс упражнений брюшного пресса. | 2 | ОК 01ОК 04ОК 08 |
| 37. | ПЗ 29 Утренняя гигиеническая гимнастика. | Выполнение упражнений утренней гигиенической гимнастики. | 2 |
| 38. | ПЗ 30 Комплекс упражнений на снятие усталости | Выполнение комплекса упражнений на снятие усталости. | 2 |
| 39. | ПЗ 31 Общеразвивающие упражнения. | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Посещение секции. | 2 | ОК 01ОК 04ОК 08ПК 1.1.ПК 2.1.ПК 3.1.ПК 4.1.ПК 5.1. |
| 40. | ПЗ 32 Общеразвивающие упражнения с обручами. | Выполнение общеразвивающих упражнений. | 2 | ОК 01ОК 04ОК 08 |
| 41. | ПЗ 33 Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | Выполнение общеразвивающих упражнений. | 2 |
| 42. | ПЗ 34 Общеразвивающие упражнения на скакалке. | Выполнение общеразвивающих упражнений. | 2 |
| 43. | ПЗ 35 Комплекс атлетической гимнастики. | Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и пресса. | 2 |
| 44. | Дифференцированный зачёт. | Выполнение зачётных норм. | 2 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** |  | 88 |  |
|  | **АУДИТОРНЫХ** |  | 88 |  |
|  | **ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |  | 70 |  |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 **Материально-техническое обеспечение:**

- учебный кабинет,

 - спортивный зал,

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

- лыжный инвентарь,

- мячи волейбольные и баскетбольные,

- гантели,

- скакалки,

- секундомер,

- гимнастические маты,

- тренажёры.

3.2. **Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 — Текст : электронный
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2018.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2019.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2018.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2018.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2018.

Интернет -ресурсы

1. www.ГТО.ru
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и наименование формируемых компетенций  | Раздел/Тема  | Тип оценочных мероприятий  |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам  | Раздел 1. Темы: 1.1, 1.2, 1.3. Раздел 2. Темы: 2.4.,2.5., 2.6., 2.7.Раздел 3. Темы: 3.8.-3.17.Раздел 4. Темы: 4.18-4.14Раздел 5. Темы: 5.25-5.44.  | -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;-демонстрация комплекса ОРУ;* сдача контрольных нормативов;
* сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
* сдача нормативов ГТО

выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Раздел 1. Темы: 1.1, 1.2, 1.3. Раздел 2. Темы: 2.4.,2.5., 2.6., 2.7.Раздел 3. Темы: 3.8.-3.17.Раздел 4. Темы: 4.18-4.14Раздел 5. Темы: 5.25-5.44.  |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | Раздел 1. Темы: 1.1, 1.2, 1.3. Раздел 2. Темы: 2.4.,2.5., 2.6., 2.7.Раздел 3. Темы: 3.8.-3.17.Раздел 4. Темы: 4.18-4.14Раздел 5. Темы: 5.25-5.44.  |
| ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов.ПК 2.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента.ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок.ПК 4.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента.ПК 5.1. Подготавливать рабочее место кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье.  | Раздел 2. Темы: 2.5., 2.6., 2.7.Раздел 5. Темы: 5.39. |