

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский техникум питания и торговли»		
Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» Соответствует ГОСТ Р ИСО 9001-2015, ГОСТ Р 52614.2-2006 (п. 4.1, 4.2.3, 4.2.4, 5.5.3, 5.6.2, 7.5, 8.2.3, 8.4, 8.5)	Редакция № 1 Изменение № 0	Лист 1 из 19
		Экз. №

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

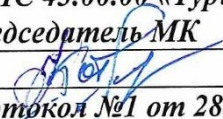

«ОП.09 Физическая культура»

43.01.09 Повар, кондитер

Ульяновск

2025 г.

Программа учебной дисциплины ОП.09. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (43.01.09) Повар, кондитер (приказ от 09.12.2016г. №1569)

<b>РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА</b>	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>
на заседании МК УГПС 43.00.00 «Туризм и сервис» Председатель МК	Заместитель директора по научно-методической работе
 Е.А. Торопыгина	 Н. С. Русецкая
Протокол №1 от 28.08.2025 г	28.08.2025 г

Разработчик:

Рецензенты: Директор ООО «Комбинат социального питания» С.К. Кондрев

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.09 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<b>Умения:</b>
		распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте
		анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части
		определять этапы решения задачи
		выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы
		составлять план действия
		определять необходимые ресурсы
		владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах
		реализовывать составленный план
		оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
		<b>Знания:</b>
		актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить
		основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте
		алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
		методы работы в профессиональной и смежных сферах;
		структуру плана для решения задач
		порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>Умения:</b>
		организовывать работу коллектива и команды
		взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		<b>Знания:</b>
		психологические основы деятельности

		коллектива, психологические особенности личности
		основы проектной деятельности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	<b>Знания:</b>
		сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей
		значимость профессиональной деятельности по специальности
		стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Умения:</b>
		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
		применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
		пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
		<b>Знания:</b>
		роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
		основы здорового образа жизни
		условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
		средства профилактики перенапряжения

Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО	
ЦО	Целевые ориентиры
ЦОГВ	Гражданское воспитание
ЦОГВ.1.	Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.
ЦОГВ.2.	Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской

	государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.
<b>ЦОПВ</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>
ЦОПВ.1.	Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.
ЦОПВ.2.	Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.
<b>ЦОДНВ</b>	<b>Духовно-нравственное воспитание</b>
ЦОДНВ.1.	Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.
ЦОДНВ.3.	Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения
ЦОДНВ.4.	Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности
<b>ЦОЭВ</b>	<b>Эстетическое воспитание</b>
ЦОЭВ.3.	Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.
<b>ЦОФВ</b>	<b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b>
ЦОФВ.3.	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦОФВ.5.	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
ЦОФВ.6.	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных

	ситуациях.
ЦОФВ.7.	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
<b>ЦОЭВ</b>	<b>Экологическое воспитание</b>
ЦОЭВ.2.	Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды
<b>ЦОЦНП</b>	<b>Ценности научного познания</b>
ЦОЦНП.4.	Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	40
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	38
в т. ч.:	
практические занятия	38
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		7	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<u>Практическое занятие 1</u> Семинар, направленный на проявление приверженности традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения «Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.».	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЦОДНВ.1., ЦОФВ.3., ЦОГВ.1., ЦОДНВ 4
	<u>Практическое занятие 2</u> Круглый стол, направленный на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Здоровый образ жизни, здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья».	1	
	<u>2</u> Оценка двигательной активности, формы занятий физическими упражнениями в режиме дня	1	

	и их влияние на здоровье.		
	<i>Семинар, направленный на понимание и выражение в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей «Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия». Групповое обсуждение, направленное на осознанное выражение своей гражданской принадлежности (идентичности) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе «Физическая культура как многонациональный спорт». Семинар, ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности «Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.»</i>	1	
<b>Тема 1.2 Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	<b>1</b>	
	Коррекция пропорций и массы тела средствами физического воспитания. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	<b>1</b>	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. <i>Беседа, направленная на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья».</i>	1	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 06
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 08

	Разучивание техники бега на короткие дистанции. <i>Семинар, направленный на понимание и деятельностное выражение понимания ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения «Роль физической культуры в общекультурном развитии человека»</i> Разучивание и закрепление техники бега на средние дистанции.	1	ЦОДНВ.3. ЦОФВ.7. ЦОПВ.2.
	<i>Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Условия профессиональной деятельности повара, кондитера». Обсуждение, направленное на осознание причастности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность «О выступлении Российских атлетов на Олимпийских играх в Токио в 2021 году»</i>	1	
	Разучивание и закрепление техники бега на длинные дистанции. Средства профилактики перенапряжения для повара. Разучивание и закрепление техники бега по прямой и виражу на стадионе. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. Разучивание и закрепление техники бега по пересечённой местности. Воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. Разучивание и закрепление техники эстафетного бега	1	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. Разучивание и закрепление техники спортивной ходьбы. Воспитание двигательных качеств и способностей: выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. Разучивание и закрепление техники прыжков в длину. Воспитание двигательных качеств и способностей: координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. <i>Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «О лучших ульяновских легкоатлетах».</i>	1	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	5	
	Выполнение построений, перестроений. Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. <i>Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания».</i>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЦОФВ.5., ЦОФВ.7., ЦОФВ.3.

	<i>Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания быстроты».</i>	1	
	<i>Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Подвижные игры различной интенсивности». Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Возрастная динамика развития физических качеств и способностей». Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания силы»</i>	1	
	<i>Обсуждение проблемных вопросов, направленное на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств». Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания выносливости».</i>	1	
	<i>Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия». Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания, гибкости, координационных»</i>	1	
Тема 2.3. Спортивные игры		14	
	Содержание учебного материала	4	

Тема 2.3.1 Баскетбол	Разучивания, закрепления и совершенствования техники перемещения по площадке, ведение мяча. Выполнение передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЦОФВ.7., ЦОЭВ.2., ЦОПВ.2., ЦОФВ.5., ЦОГВ.2.
	Тренировочные игры. <i>Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Роль физической культуры в профессиональном развитии человека». Дискуссия, направленная на выражение деятельностного неприятия действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды «Из чего сделать мяч?».</i> Разучивание, закрепление и совершенствование тактики игры в нападении.	1	
	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Отработка тактики игры в защите в баскетболе. Отработка тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Выполнение защитных, контратакующих и нападающих тактических действий.	1	
	Отработка тактики парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры. Двусторонняя игра. <i>Обсуждение выступлений лучших российских команд, направленное на осознание причастности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность</i>	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
Тема 2.3.2 Волейбол.	Разучивания, закрепления и совершенствования техники стойки, перемещений по площадке. Отработка действий подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Отработка действий приёма мяча. Отработка действий передачи мяча.	1	
	Отработка индивидуальных действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Разучивание, закрепление и совершенствование расстановки игроков, тактики игры в защите, в нападении. Отработка нападающих ударов. Отработка блокирования нападающего удара.	1	
	Отработка страховки у сетки. <i>Представление и защита устных сообщений, направленные на проявление деятельностного ценностного отношения к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам: «Национальные игры народов России».</i> Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры Взаимодействие игроков. Учебная игра	1	
Тема 2.3.3 Футбол.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники перемещений по полю, ведения мяча, передачи мяча. Отработка ударов по мячу ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой.	1	
	Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор	1	

	мяча. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Зоны риска физического здоровья для профессии		
	<i>Групповое обсуждение, направленное на осознание своего единства с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания «Лучшие Российские и Ульяновские игроки и команды».</i> Разучивания, закрепления и совершенствования тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Отработка техники и тактики игры вратаря. Выполнение контрольных нормативов по элементам технико-тактических приёмов игры Взаимодействие игроков. Учебная игра	1	
Тема 2.3.4 Бадминтон.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Разучивания, закрепления и совершенствования Отработка способов хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Отработка ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Взаимодействие игроков. <i>Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Роль физической культуры в социальном развитии человека»</i>	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования подачи в бадминтоне: снизу и сбоку, приёма волана. Освоение тактики игры в бадминтон. Выполнение контрольных нормативов по элементам технико-тактических приёмов игры Учебная игра	1	
Тема 2.3.5 Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники стойки игрока, способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Отработка передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Отработка технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча Двусторонняя игра. Разучивания, закрепления и совершенствования тактики игры, стили игры. Тактические комбинации. Отработка тактики одиночной и парной игры.	1	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры Учебная игра	1	
<b>Тема 2.4 Гимнастика</b>		<b>3</b>	
Тема 2.4.1. Аэробика (девушки)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	Отработка основных виды перемещений. Отработка базовых шагов, движений руками, базовых	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06

	шагов с движениями руками. Выполнение техники движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Отработка основных исходных положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой для повара, кондитера. <b>Семинар, направленный на понимание художественной культуры, как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, традиций в искусстве «Грация в искусстве».</b>		ОК 08 ЦОЭВ.3. ЦОПВ.1.
	Отработка техники выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Отработка техники выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Отработка техники выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Отработка специальных комплексов развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Отработка действий соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод".	1	
	Отработка техники выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. Выполнение зачетной комбинации степ-аэробики на оценку. Средства профилактики перенапряжения для повара. <b>Беседа на предмет осознания своей национальной, этнической принадлежности, демонстрации приверженности к родной культуре, любовь к своему народу «Лучшие Российские гимнастки»</b>	1	
Тема 2.4.2.Атлетическая гимнастик (юноши)	Содержание учебного материала	3	
	Практические занятия	3	ОК 01, ОК 04, ОК 06 ОК 08 ЦОФВ.7.
	Составление особых комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Выполнение упражнений на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Выполнение упражнений со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. условия профессиональной деятельности повара.	1	
	Выполнение упражнений с собственным весом. Отработка техники выполнения упражнений. Выбор методов регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. <b>Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой».</b>	1	
	Выполнение комплексов упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической	1	

	гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Выполнение упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Средства профилактики перенапряжения для повара, кондитера		
Тема 2.5. Лыжная подготовка Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06 ОК 08 <b>ЦОФВ.3. ЦОФВ.7.</b>
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники одновременно - бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов и попеременных лыжных ходов. Разучивания, закрепления и совершенствования техники передвижений по пересечённой местности. Отработка поворотов, торможения. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). <i>Круглый стол, направленный на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Основы здорового образа жизни»</i>	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники полуконькового и конькового ходов. Разучивания, закрепления и совершенствования техники прыжков на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Разучивания, закрепления и совершенствования техники прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) на результат. <i>Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для поваров»</i>	1	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		3	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	3	
	Практические занятия	3	ОК 01, ОК 04, ОК 06 ОК 08 <b>ЦОФВ.7., ЦОФВ.6.</b>
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: скоростно-силовые способности. <i>Круглый стол, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности».</i> Формирование профессионально значимых физических качеств: силы. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики профессии. Изучение целей и задач ППФП. Изучение профессиональных рисков, обусловленных спецификой труда. Анализ профессиограммы.	1	



	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: координационных способностей. <i>Круглый стол, направленный на демонстрацию и развитие своей физической подготовки, необходимой для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях «Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков повара, кондитера».</i> Формирование профессионально значимых физических качеств: ловкости. <i>Круглый стол, направленный на демонстрацию и развитие своей физической подготовки, необходимой для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях «Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. специалиста по торговому делу»</i>	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: скоростных способностей. <i>Круглый стол, направленный на понимание и выражение в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей «Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям повара, кондитера».</i> Формирование профессионально значимых физических качеств: выносливость. Освоение прикладных видов спорта. Освоение прикладных умений и навыков. Оценка эффективности ППФП.	1	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрен спортивный комплекс.

Средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 17.01.2022).

2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2016. — 299 с. — ISBN 978-5-406-01846-0. — URL: <https://book.ru/book/918083> (дата обращения: 17.01.2022). — Текст : электронный.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838> (дата обращения: 17.01.2022).

4. [Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : \[сайт\]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>](#)

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 17.01.2022).

6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 17.01.2022).

8. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. — Москва : Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с.

10. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 17.01.2022). — Текст : электронный.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Вайнер, Э.Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. — ISBN 978-5-406-06013-1. — URL: <https://book.ru/book/925957> (дата обращения: 17.01.2022). — Текст : электронный.

2. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестирования

перенапряжения		
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p><b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>- технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>- выполнения студентом функций судьи,</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами</li> </ul>

		<p>спортивных игр.</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гим настички;</li> <li>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> </ul>
--	--	--

Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО	Формы, методы формирования	Тип оценочных мероприятия
<b>ЦОГВ. Гражданское воспитание</b>		
<p><b>ЦОГВ.1.</b></p> <p>Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p>	<p>Групповое обсуждение, направленное на осознанное выражение своей гражданской принадлежности (идентичности) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе «Физическая культура как многонациональный спорт».</p>	<p>Экспертная оценка выражения своей российской гражданской принадлежности (идентичности) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p>
<p><b>ЦОГВ.2.</b></p> <p>Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p>	<p>Групповое обсуждение, направленное на осознание своего единства с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания «Лучшие Российские и</p>	<p>Экспертная оценка осознания своего единства с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p>

	Ульяновские игроки и команды».	
<b>ЦОПВ. Патриотическое воспитание</b>		
<b>ЦОПВ.1.</b> Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.	Беседа на предмет осознания своей национальной, этнической принадлежности, демонстрации приверженности к родной культуре, любовь к своему народу «Лучшие Российские гимнастки»	Экспертная оценка высказываний, суждений об осознании своей национальной, этнической принадлежности, демонстрации приверженности к родной культуре, любовь к своему народу.
<b>ЦОПВ.2.</b> Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.	Обсуждение, направленное на осознание причастности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность «О выступлении Российских атлетов на Олимпийских играх в Токио в 2021 году»	Экспертная оценка высказываний, суждений об осознании причастности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.
	Обсуждение выступлений лучших российских команд, направленное на осознание причастности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность	
<b>ЦОДНВ. Духовно-нравственное воспитание</b>		
<b>ЦОДНВ.1.</b> Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.	Семинар, направленный на проявление приверженности традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения «Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.».	Экспертная оценка проявления приверженности традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.
<b>ЦОДНВ.3.</b> Понимающий и деятельно выражающий понимание	Семинар, направленный на понимание и деятельностное выражение понимания	Экспертное оценивание понимания и выражения понимания ценности

ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения «Роль физической культуры в общекультурном развитии человека»	межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения
<b>ЦОДНВ.4.</b> Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности	Семинар, ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности «Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.»	Экспертное оценивание ориентира на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности
<b>ЦОЭВ. Экологическое воспитание</b>		
<b>ЦОЭВ.2.</b> Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды	Дискуссия, направленная на выражение деятельностного неприятия действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды «Из чего сделать мяч?»	Экспертное оценивание выражения деятельностного неприятия действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды
<b>ЦОЭВ. Эстетическое воспитание</b>		
<b>ЦОЭВ.3.</b> Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.	Семинар, направленный на понимание художественной культуры, как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, традиций в искусстве «Грация в искусстве»	Экспертное оценивание проявления понимания художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.
<b>ЦОФВ. Физическое воспитание</b>		
<b>ЦОФВ.3.</b> Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.	Круглый стол, направленный на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Здоровый образ жизни, здоровье человека как фактор достижения жизненного	Экспертное оценивание выражения на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

	успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья».	
	Обсуждение проблемных вопросов, направленное на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств».	
	Круглый стол, направленный на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Основы здорового образа жизни»	
<b><u>ЦОФВ.5.</u></b> Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей	Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания».	Экспертное оценивание демонстрации навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
	Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Возрастная динамика развития физических качеств и способностей».	
	Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей	



	<p>«Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия»</p> <p>Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Роль физической культуры в социальном развитии человека»</p>	
<p><b>ЦОФВ.6.</b> Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>Круглый стол, направленный на демонстрацию и развитие своей физической подготовки, необходимой для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях «Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков повара, кондитера»</p> <p>Круглый стол, направленный на демонстрацию и развитие своей физической подготовки, необходимой для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях «Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств повара, кондитера»</p>	<p>Экспертное оценивание демонстрации и развития своей физической подготовки, необходимой для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>
<p><b>ЦОФВ.7.</b> Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого</p>	<p>Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания</p>	<p>Экспертное оценивание использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания</p>

уровня физической подготовленности	необходимого уровня физической подготовленности «Условия профессиональной деятельности повара, кондитера».	необходимого уровня физической подготовленности
	Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «О лучших ульяновских легкоатлетах».	
	Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания быстроты».	
	Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Подвижные игры различной интенсивности»	
	Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания силы»	
	Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления	

	здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания выносливости».	
	Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания, гибкости, координационных»	
	Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Роль физической культуры в профессиональном развитии человека».	
	Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	
	Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	

	повара, кондитера»	
	Круглый стол, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности»	

**ВНЕУРОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕЛЕВЫХ ОРИЕНТИРОВ**

№	Код и наименование инвариантных целевых ориентиров	Тема события (мероприятия) Содержание	Формат Форма деятельности	Дата проведе ния	Средства динамика достижения целевых ориентиров
1.	ЦОДНВ.4. Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности	«Здоровье семьи в наших руках».	Конкурс творческих работ		Экспертная оценка знаний семейных ценностей, создания здоровой семьи
2.	ЦОГВ.3. Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду	«Лёд»	Просмотр фильма		Экспертная оценка суждений и отношение студентов к суверенитету и достоинству народа России, готовность к защите Родины
3.	ЦОЦНП.3. Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.	«Профилактика профессиональных заболеваний»	Защита реферата		Экспертное оценивание рефератов, с ракурсом на определение научной информации в профессиональной деятельности.
4	ЦОЦНП.4. Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Комплекс упражнений для работающих сидя	Флешмоб		Экспертная оценка правильного подбора упражнений, применяемых выбранной группе труда
5	ЦОПТВ.5. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.	«Я, моя профессия и здоровье»	Викторина		Экспертная оценка правильного выбора профессии
6	ЦОГВ.1. Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.	«Движение вверх»	Поход в кинотеатр		Экспертная оценка отношения студентов к их принадлежности в многонациональном и многоконфессиональном российском обществе,
7	ЦОЭВ.2. Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия	«Грация и искусство»	«ФестГТО»		Экспертная оценка доводов и суждений относительно

	искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.				эмоционального воздействия искусства, на внутреннее и внешнее состояние человека
8	ЦОПВ.1. Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.	«Чемпионы»	Онлайн просмотр фильма		Экспертная оценка осознания и отношения студентов к родной культуре, любовь к своему народу



