

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Международный колледж сервиса»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

ОУД. 06 Физическая культура

по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер  
по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих,  
специальностям среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело,  
43.02.14 Гостиничное дело, 43.02.12 Технология эстетических услуг по программе подготовки специалистов среднего  
звена, 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, 38.02.04 Коммерция (по отраслям)  
по программе подготовки специалистов среднего звена (базовая подготовка)

Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения на базе основного общего образования -  
43.01.09 Повар, кондитер, 43.02.15 Поварское и кондитерское дело,  
43.02.14 Гостиничное дело, 43.02.12 Технология эстетических услуг –  
3 года 10 месяцев;

38.02.03 Операционная деятельность в логистике,

38.02.04 Коммерция (по отраслям) 2 года 10 месяцев

Профиль получаемого профессионального образования-

Повар кондитер, Поварское и кондитерское дело -естественно-научный;

Гостиничное дело, Технология эстетических услуг,

Операционная деятельность в логистике, Коммерция (по отраслям) -


социально-экономический

Казань - 2022



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

 О.Р. Скальская

« 09 » 09 2022 г.

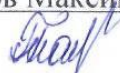
Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложения 4 информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. № 01-00-05/925, «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования», рекомендованных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо директора Департамента Н.М. Золотаревой от 17.03.2015 г. № 06-259, «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

Организация разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Международный колледж сервиса».

Разработал(и) преподаватель(и):

ФИО Постемейнов Максим Сергеевич

\_\_\_\_\_



подпись

Рассмотрена и утверждена на заседании  
методической группы  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от « 2 » сентября 2022 г.

Руководитель группы

Валиахметова Т.В.



## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>33</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>35</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих, специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, 43.02.14 Гостиничное дело, 43.02.12 Технология эстетических услуг по программе подготовки специалистов среднего звена, 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, 38.02.04 Коммерция (по отраслям) по программе подготовки специалистов среднего звена (базовая подготовка).

### 1.1.1. Профиль получаемого профессионального образования:

<i>Профессия, специальность</i>	<i>Профиль</i>
43.01.09 Повар, кондитер	естественно-научный
43.02.15 Поварское и кондитерское дело	естественно-научный
43.02.14 Гостиничное дело	социально-экономический
43.02.12 Технология эстетических услуг	социально-экономический
38.02.03 Операционная деятельность в логистике	социально-экономический
38.02.04 Коммерция (по отраслям)	социально-экономический

1.2. Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих компетенций (далее – ОК) и личностных результатов реализации программы воспитания (далее - ЛР).

1.2.1. Выпускник, освоивший образовательную программу по профессии Повар, кондитер, по специальности Поварское и кондитерское дело, Гостиничное дело, Технология эстетических услуг, должен обладать следующими общими компетенциями:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

**1.2.2.** Выпускник, освоивший образовательную программу по специальности Операционная деятельность в логистике, должен обладать следующими общими компетенциями:

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.2.3.** Выпускник, освоивший образовательную программу по специальности Коммерция (по отраслям), должен обладать следующими общими компетенциями:

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 11. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

**1.2.4.** Результаты освоения дисциплины направлены на формирование личностных результатов реализации программы воспитания (далее - ЛР).

**Личностные результаты  
реализации программы воспитания  
ОУД. 06 Физическая культура  
по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер  
по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих,  
специальностям среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело,  
43.02.14 Гостиничное дело, 43.02.12 Технология эстетических услуг по программе подготовки специалистов  
среднего звена, 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, 38.02.04 Коммерция (по отраслям)  
по программе подготовки специалистов среднего звена (базовая подготовка)**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Критерии оценки	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества</li> </ul>	ЛР 1
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</li> <li>- сформированность гражданской позиции;</li> <li>- участие в волонтерском движении;</li> <li>- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан</li> </ul>	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах</li> </ul>	ЛР 7

формах и видах деятельности.		
------------------------------	--	--

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД. 07 «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

Код ОК, ЛР	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
43.01.09 Повар, кондитер: ОК 04, ОК06 ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7	- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
43.02.15 Поварское и кондитерское дело: ОК 04, ОК06 ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7	двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
43.02.14 Гостиничное дело: ОК 04, ОК06 ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии,	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и



<p>43.02.12 Технология эстетических услуг: ОК 04, ОК06 ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7</p>	<p>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих</p>	<p>физической работоспособности, фи-зического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме</p>
<p>38.02.03 Операционная деятельность в логистике: ОК 04, ОК06 ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7</p>	<p>- формирование личностных ценностно- смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных,</p>	<p>профессиональную подготовку;</p>	<p>учебной и производ- ственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохра-нения высокой работоспособности;</p>
<p>38.02.04 Коммерция (по отраслям): ОК 06, ОК011 ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7</p>	<p>познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>		<p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базо-вых видов спорта, активное применение их в игровой и соревнова- тельной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всерос- сийского</p>
	<p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного</p>		<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обо- роне» (ГТО).</p>

	<p><i>использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</i></li> <li>- <i>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</i></li> <li>- <i>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</i></li> <li>- <i>готовность к служению Отечеству, его защите;</i></li> </ul>		
--	---	--	--

**1.4.** Содержание дисциплины имеет межпредметные связи с дисциплинами общепрофессионального цикла – экономика отрасли и предприятия, охрана труда, безопасность жизнедеятельности

Для лучшего усвоения учебного материала его изложение необходимо проводить с применением технических средств обучения, видео-, аудиоматериалов, современных программ компьютерного проектирования.

**1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по профессии 43.01.09 Повар, кондитер:**

Объем образовательной нагрузки (всего) – **252 часа**, в том числе:  
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **252 часа**;  
теоретическое обучение – **не предусмотрено**;  
лабораторные и практические работы – 252 часов;  
консультации – **не предусмотрено**;  
самостоятельной работы обучающегося – **не предусмотрено**.

**Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело:**

Объем образовательной нагрузки (всего) – **144 часов**, в том числе:  
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **144 часов**;  
теоретическое обучение – **не предусмотрено** ;  
лабораторные и практические работы – 144 часов;  
консультации – **не предусмотрено**;  
самостоятельной работы обучающегося – **не предусмотрено**.

**Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности 43.02.14 Гостиничное дело:**

Объем образовательной нагрузки (всего) – **156 часов**, в том числе:  
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **156 часов**;  
теоретическое обучение – **не предусмотрено**;  
лабораторные и практические работы – 156 часов;  
консультации – **не предусмотрено**;  
самостоятельной работы обучающегося – **не предусмотрено**.

**Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг:**

Объем образовательной нагрузки (всего) – **156 часов**, в том числе:

учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **156 часов**;  
теоретическое обучение – **не предусмотрено**;  
лабораторные и практические работы – 156 часов;  
консультации – **не предусмотрено**;  
самостоятельной работы обучающегося – **не предусмотрено**.

**Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике:**

Объем образовательной нагрузки (всего) – **156 часов**, в том числе:  
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **156 часов**;  
теоретическое обучение – **не предусмотрено**;  
лабораторные и практические работы – 156 часов;  
консультации – **не предусмотрено**;  
самостоятельной работы обучающегося – **156 часов**.

**Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям):**

Объем образовательной нагрузки (всего) – **156 часов**, в том числе:  
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **156 часов**;  
теоретическое обучение – **не предусмотрено**;  
лабораторные и практические работы – 156 часов;  
консультации – **не предусмотрено**;  
самостоятельной работы обучающегося – **156 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Количество часов					
	43.01.09 Повар, кондитер	43.02.15 Поварское и кондитерское дело	43.02.14 Гостиничное дело	43.02.12 Технология эстетических услуг	38.02.03 Операционная деятельность в логистике	38.02.04 Коммерция (по отраслям)
Объем образовательной нагрузки (всего)	252	144	156	156	156	156
Учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем	252	144	156	156	156	156
в том числе:						
теоретическое обучение						
лабораторные и практические работы	252	144	156	156	156	156
Консультации						
Самостоятельная учебная работа					156	156

в том числе:						
индивидуальное проектное задание						
тематика внеаудиторной самостоятельной работы					156	156
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета.						

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объём часов для 43.01.09 Повар, кондитер	Объём часов для 43.02.15 Поварское и кондитерское дело	Объём часов для 43.02.14 Гостиничное дело	Объём часов для 43.02.12 Технология эстетических услуг	Объём часов для 38.02.03 Операционная деятельность в логистике	Объём часов для 38.02.04 Коммерция (по отраслям)	Уровень освоения	Используемая литература	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		2	2	2	2	2	2	2		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>									
	1. Физическая культура и спорт в России. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1	1	1	1	1	2	1	*ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6
	2. Теоретические сведения о профессионально-прикладной подготовке авиационного специалиста. Самоконтроль	1	1	1	1	1	1	2	1	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.									ЛР 1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>			
<b>Тема 2.1. Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>									
	1. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.									ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>									
	1. Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода.	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1



	2.Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м.	4	4	4	4	4	4	2		ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6
	3. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге кроссе 1000 и 3000 м на 100 м,	6	2	2	2	2	2	2		ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1
<b>Тема 2.2. Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>									
	1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.									
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>									
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение	4	4	4	4	4	4	4	3	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ): ОК 6, 11

	специальных прыжковых и подводящих упражнений.									ЛР 7
	2. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту.	6	4	4	4	4	4	3	2	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1
<b>Тема 2.3. Метание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>									
	1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.									
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>									
	1. Совершенствование техники метания гранаты.	4	2	2	2	2	2	2	2	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 7
	2. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность.	6	2	4	4	4	4	4	1	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11  ЛР 6
3. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г.	6	4	4	4	4	4	4	3	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6	

										Ком.: ОК 6, 11
										ЛР 1
	<b>Самостоятельная работа</b>					<b>26</b>	<b>26</b>			
	<b>Индивидуальная проектная работа</b> 1. Определение силы мышц сгибателей кисти у спортсменов 15 лет различных специализаций? 2. Развитие быстроты? 3. Развитие скорости? 4. История легкой атлетике? 5. Первые олимпийские игры до н. э?									
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>42</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>			
<b>Тема 3.1. Техника и тактика игры в баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>									
	1. Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры.									
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>									
	1. Техника передачи двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1

2.Ведение мяча по прямой, с изменением направления, изменяя высоту отскока мяча.	2	2	2	2	2	2	3	4	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6
3.Повороты с мячом и без мяча. Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком.	4	2	2	2	2	2	1	2	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 7
4.Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника броска в прыжке.	2	2	2	2	2	2	1	3	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1
5.Техника «двухшажного хода» после ведения с последующим броском по кольцу одной рукой от плеча сверху. То же после ловли мяча в движении партнера.	4	2	2	2	2	2	1	1	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6
6.Техника «финтов» без противодействия.	4	2	2	2	2	2	3	2	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 7
7.Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Опекающие нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение.	4	2	2	2	2	2	3	3	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11  ЛР 6

8. Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1.	2	2	2	2	2	2	1	3	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1
9. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении.	4	2	2	2	2	2	2	1	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6
10. Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу.	4	2	2	2	2	2	3	4	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1
11. Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения.	2	2	2	2	2	2	3	3	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 7
12. Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины.	4	2	2	2	2	2	2	4	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1
13. Командные действия: постепенное нападение, быстрый защита.	2	2	2	2	2	2	1	1	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 7
<b>Самостоятельная работа</b>					<b>26</b>	<b>26</b>			

	<p><b>Индивидуальная проектная работа</b></p> <p>1. Физическая культура в здоровом образе жизни школьника ?</p> <p>2. Развитие ловкости?</p> <p>3. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт?</p> <p>4. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности?</p> <p>5. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни</p> <p>прорыв.</p>									
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>42</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>			
<b>Тема 4.1. Техника и тактика игры в волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>									
	1. Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша.									
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>									
	1. Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1
2. Стойки игрока – низкая, средняя, высокая.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11	

										ЛР 6
	3.Перемещения – приставным шагом, скачком, броском.	4	2	2	2	2	2	2	2	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 7
	4. Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину.	4	2	2	2	2	2	3	1	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 7
	5.Передача мяча.	4	2	2	2	2	2	2	2	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6
	6.Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках.	4	2	2	2	2	2	1	3	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1
	7.Нижняя передача.	4	2	2	2	2	2	1	4	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6
	8.Подачи. Нападающий удар.	4	2	2	2	2	2	2	4	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 7
	9.Прямой нападающий удар.	4	2	4	4	4	4	3	3	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11





	физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.									
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>42</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>			
<b>Тема 5.1 Техника и тактика игры в настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>									
	1. Теоретические сведения о технике и тактике игры в настольный теннис.									
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>									
	1. Основы техники игры, способы держания ракетки, перемещения игроков, удары по мячу.	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11  ЛР 1



<b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>42</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>			
<b>Тема 6.1</b> <b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>									
	1. Теоретические сведения о гимнастике. Краткие сведения о развитии гимнастики, правила поведения учащихся на занятиях гимнастикой. Нормативы по гимнастике. Название гимнастических снарядов и их частей. Меры предосторожности при переносе и установке гимнастических снарядов. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Страховка и первая помощь при травмах. Порядок организации и проведения соревнований по гимнастике.									
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>									
	1.Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и двигательной системы.	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6
2.Вольные упражнения и элементы акробатики.	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 7	

3. Движение руками (рукой): руки назад, вниз, в стороны, вперед, вправо, влево, вверх; сгибание в локтевых суставах; повороты рук, сгибания, сгибания и повороты кистей.	6	4	4	4	4	4	2	3	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1
4. Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой.	6	4	4	4	4	4	3	4	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1
5. Туловищем: наклоны вперед, назад, влево, вперед, вправо; повороты налево, направо, назад.	6	2	4	4	4	4	1	2	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6
6. Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо (на 90°).	6	2	4	4	4	4	2	3	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1
7. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	6	4	2	2	2	2	3		ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6
<b>Самостоятельная работа</b>					26	26			



	<p>1. Подготовка лыж (деревянных и пластиковых) к занятиям, соревнованиям. Подбор лыжных мазей и парафинов, смазка лыж. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом, учет метеоусловий и режим занятий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожения и травм. Организация самостоятельных занятий. Требование программы и контрольные нормативы по лыжному спорту.</p>	4	2	2	2	2	2	2	3	<p>ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, Одвл: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6</p>
	<p>2. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, выполнение строевых приемов с лыжами в руках: «лыжи скрепить», «становись», «равняйся», «мирно», «налево», «направо», «кругом». Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйся», «мирно», «вольно», повороты на месте: переступанием, махом.</p>	4	2	2	2	2	2	3	1	<p>ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, Одвл: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1</p>

	3. Техника передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подводящие и подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг. Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук.	4	2	2	2	2	1	3	3	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1
	4. Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Техника преодоления спусков.	4	2	2	2	2	3	2	2	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6
	5. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая. Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя лыжами. Техника поворота при спуске на лыжах переступанием, «упором».	4	2	2	2	2	2	3	3	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 7
	6. Повторное прохождение отрезков на скорость 200-300 м, 500-600 м	4	2	2	2	2	1	3	2	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1

	7.Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 500 м или 6 км с 3-5 ускорениями до 300-400 м.	4	2	2	2	2	2	2	1	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 1
	8. Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км.	4	4	4	4	4	4	3	1	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6
	9.Кроссовая подготовка.	4	4	4	4	4	4	1	2	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 7
	10.Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	4	4	4	4	4	3	3	ПК, ПКД, ГД, ТЭУ, ОДВЛ: ОК 4, 6 Ком.: ОК 6, 11 ЛР 6
	<b>Самостоятельная работа</b>					<b>26</b>	<b>26</b>			



	<p><b>Индивидуальная проектная работа</b></p> <p>1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря)?</p> <p>2. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний)?</p> <p>3. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований?</p> <p>4. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований?</p> <p>5. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..</p>									
<b>Всего :</b>		<b>252</b>	<b>144</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>156</b>			

\*ПК - Повар, кондитер, ПКД - Поварское и кондитерское дело, ГД - Гостиничное дело, ТЭУ - Технология эстетических услуг, ОДВЛ - Операционная деятельность в логистике, Ком. - Коммерция (по отраслям).

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:** спортивный зал оснащенный оборудованием: Баскетбольные щиты, кольца. Волейбольная сетка. Мячи волейбольные, баскетбольные, набивные. Спортивные скамейки. Гимнастические обручи, скакалки. Открытый стадион широкого профиля.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1 Печатные издания**

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов: учебное пособие / Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— М.: Советский спорт, 2018. 296 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9868>

2. Лысова И.А. Физическая культура: учебное пособие / Лысова И.А.— М.: Московский гуманитарный университет, 2018. 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

3. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебник / Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г.— М.: Евразийский открытый институт, 2018. 344 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>

4. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. — М.: Академия, 2018. 176 с.

### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. Фитнес и физическая культура: учебно-методическое пособие / — С.: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2018. 44 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>
2. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: справочник / Козырева О.В., Иванов А.А.— М.: Советский спорт, 2010. 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9901>
3. Журнал «Физкультура и спорт», Москва, 2015-2018 гг .
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Режим доступа: <http://gto.ru/>

### **3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Министерства спорта Российской Федерации[Электронный ресурс]. – Режим доступа [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru).
2. Информационный портал. Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.
3. Информационный портал. Режим доступа:<http://www.fizkult-ura.ru/>.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения фронтальных опросов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий, контрольных и самостоятельных проверочных работ и во время промежуточной и итоговой аттестации.

<i>Результаты освоения дисциплины (личностные, метапредметные, предметные)</i>	<i>Элементы компетенций (ОК)</i>	<i>Результаты воспитания (ЛР)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки</i>
<p>Личностные:</p> <p>- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения,</p>	<p>43.01.09 Повар, кондитер: ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты</p>	<p>43.01.09 Повар, кондитер:</p> <p>ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества</p> <p>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>- сформированность гражданской</p>	<p><b>Текущий контроль</b> в форме выполнения заданий на Практических занятиях в виде</p>

употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных	антикоррупционного поведения.	позиции; - участие в волонтерском движении; - добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан.  ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах	Тестового контроля (сдача нормативов)  <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>
	43.02.15 Поварское и кондитерское дело: ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	43.02.15 Поварское и кондитерское дело: ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;  ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; - сформированность гражданской позиции;	

<p>действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>		<p>- участие в волонтерском движении;</p> <p>- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан.</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах</p>	<p><b>Текущий контроль в</b></p> <p>форме</p> <p>выполнения</p> <p>заданий на</p>
<p>использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной</p>	<p>43.02.14 Гостиничное дело: ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>43.02.14 Гостиничное дело: ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества</p> <p>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>- сформированность гражданской позиции;</p> <p>- участие в волонтерском движении;</p>	<p>Практических</p> <p>занятиях в</p> <p>виде</p> <p>Тестового</p> <p>контроля</p> <p>(сдача</p> <p>нормативов)</p>

<p>адаптивной физической культуры;</p> <p>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>		<p>- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан.</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах</p>	<p><b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного</b></p>
<p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>- готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>43.02.12 Технология эстетических услуг: ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>43.02.12 Технология эстетических услуг: ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества</p> <p>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>- сформированность гражданской позиции;</p> <p>- участие в волонтерском движении;</p>	<p>ованного зачета.</p>

		<p>- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан.</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах</p>	<p><b>Текущий</b></p> <p><b>контроль в</b></p> <p><b>форме</b></p> <p><b>выполнения</b></p>
	<p>38.02.03 Операционная деятельность в логистике:  ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.  ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>38.02.03 Операционная деятельность в логистике:  ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества  - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>- сформированность гражданской позиции;</p>	<p>заданий на</p> <p>Практических</p> <p>занятиях в</p> <p>виде</p> <p>Тестового</p> <p>контроля</p> <p>(сдача</p> <p>нормативов)</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в волонтерском движении;</li> <li>- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан.</li> </ul> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах</p>	<p><b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b></p>
	<p>38.02.04 Коммерция (по отраслям): ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 11. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>38.02.04 Коммерция (по отраслям):</p> <p>ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</li> <li>- сформированность гражданской позиции;</li> <li>- участие в волонтерском движении;</li> </ul>	

		<p>- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан.</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах</p>	
<p>Метапредметные:</p> <p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и</p>	<p>43.01.09 Повар, кондитер: ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>43.01.09 Повар, кондитер: ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите; ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; - сформированность гражданской позиции; - участие в волонтерском движении;</p>	<p><b>Текущий контроль в форме выполнения заданий на Практических занятиях в виде</b></p>

<p>сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>		<p>- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан.</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах</p>	<p>Тестового контроля</p> <p>(сдача нормативов)</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета.</p>
	<p>43.02.15 Поварское и кондитерское дело: ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>43.02.15 Поварское и кондитерское дело: ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества</p> <p>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>- сформированность гражданской позиции;</p> <p>- участие в волонтерском движении;</p>	

		<p>- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан.</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах</p>	
	<p>43.02.14 Гостиничное дело: ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>43.02.14 Гостиничное дело: ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите; ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; - сформированность гражданской позиции; - участие в волонтерском движении;</p>	

		<p>- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах</p>	
	<p>43.02.12 Технология эстетических услуг: ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>43.02.12 Технология эстетических услуг: ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</li> <li>- сформированность гражданской позиции;</li> <li>- участие в волонтерском движении;</li> </ul>	

		<p>- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах.</p>	
	<p>38.02.03 Операционная деятельность в логистике:          ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.          ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>38.02.03 Операционная деятельность в логистике:          ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;          ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества          - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;          - сформированность гражданской позиции;          - участие в волонтерском движении;</p>	

		<p>- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах</p>	
	<p>38.02.04 Коммерция (по отраслям):</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 11. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>38.02.04 Коммерция (по отраслям):</p> <p>ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>- сформированность гражданской позиции;</p> <p>- участие в волонтерском движении;</p>	

		<p>- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан.</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах.</p>	
<p>Предметные:</p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики</p>	<p>43.01.09 Повар, кондитер: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>43.01.09 Повар, кондитер: ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите; ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; - сформированность гражданской позиции; - участие в волонтерском движении;</p>	<p><b>Текущий контроль в форме выполнения заданий на Практических занятиях в виде</b></p>



<p>предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>		<p>- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан.</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах.</p>	<p>Тестового контроля</p> <p>(сдача нормативов)</p>
<p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и</p>	<p>43.02.15 Поварское и кондитерское дело: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>43.02.15 Поварское и кондитерское дело: ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества</p> <p>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>- сформированность гражданской позиции;</p> <p>- участие в волонтерском движении;</p>	<p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета.</p>

<p>сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		<p>- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан.</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах.</p>	
	<p>43.02.14 Гостиничное дело: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>43.02.14 Гостиничное дело:</p> <p>ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества</p> <p>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>- сформированность гражданской позиции;</p> <p>- участие в волонтерском движении;</p>	

		<p>- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан.</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах.</p>	
	<p>43.02.12 Технология эстетических услуг: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>43.02.12 Технология эстетических услуг: ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>- сформированность гражданской позиции;</p> <p>- участие в волонтерском движении;</p>	

		<p>- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан.</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах.</p>	
	<p>38.02.03 Операционная деятельность в логистике: ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>38.02.03 Операционная деятельность в логистике: ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите; ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; - сформированность гражданской позиции; - участие в волонтерском движении;</p>	

		<p>- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан.</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах.</p>	
	<p>38.02.04 Коммерция (по отраслям):          ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.          ОК 11. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>38.02.04 Коммерция (по отраслям):          ЛР 1. Проявляет российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ЛР 6- мировоззренческие установки на готовность к работе на благо Отечества          - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>- сформированность гражданской позиции;</p> <p>- участие в волонтерском движении;</p>	

		<p>- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан.</p> <p>ЛР- 7 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах.</p>	
--	--	---	--

*Промежуточная аттестация для профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих, специальностям среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, 43.02.14 Гостиничное дело, 43.02.12 Технология эстетических услуг по программе подготовки специалистов среднего звена в форме дифференцированного зачета; для специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, 38.02.04 Коммерция (по отраслям) в форме зачета, дифференцированного зачета.*