

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП. 09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся на базе среднего общего образования  
профессии 43.01.09 Повар, кондитер

**Государственное образовательное учреждение Ростовской области  
«Донской техникум кулинарного искусства и бизнеса»**

Рассмотрено на заседании предметной цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей Протокол № <u>1</u> от 05.09. 2024г Председатель _____ Н.В.Дроздова	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по УМР _____ Малахова М.Е.
---	--

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по направлению 43.01.09 Повар, кондитер (пр. Минобрнауки России от 09. 12 2016 г №1569; зарег. в Минюсте России 22. 12. 2016 г №44898), с учётом требований работодателей региона, примерной программы по учебной дисциплине, рекомендованной федеральным учебно-методическим объединением в системе СПО по укрупнённой группе профессий, специальностей 43.00.00. Сервис и туризм.

**Организация-разработчик:** ГБПОУ РО «Донской техникум кулинарного искусства и бизнеса»

**Разработчик:** Липчанский В.В. – преподаватель физической культуры  
Топчей Т..И. – методист ГБПОУ РО «ДонТКИиБ»

### **СОГЛАСОВАНА ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

ИП «Абачараева Н.Л.»  
кондитерская «Золотой колос» \_\_\_\_\_ Абачараева Н.Л.

ООО «МИК - 35» КППП ДГТУ \_\_\_\_\_ Ниворожкин М.Е

ООО «Фабрика», \_\_\_\_\_ Сопрыкин Р.Ю..

**Дата согласования «20» июня 2024 г**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	<b>16</b>
<b>6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УД СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения примерной программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО(пр. Минобрнауки РФ от 9 декабря 2016г №1569, утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 декабря 2016 г) **по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»**, входящую в состав укрупнённой группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм

В содержании программы предусмотрено использование электронного образовательного ресурса для дистанционной формы обучения. Учебно – методический комплекс дисциплины содержит лекционный материал, презентации, комплект контрольно – измерительных материалов, в том числе и при дистанционной форме обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины (профессионального модуля) адаптирована для обучения инвалидов II вида (слабослышащие) и лиц с ограниченными возможностями здоровья и может быть использована с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивать коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

**1.2. Место дисциплины в структуре примерной основной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно – нравственных ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережного производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 9 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

## **2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	40
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	1	
	2. Техника прыжка в длину с места		1	
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1. Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции».		1	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»		1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1. Техника бега по дистанции	2	1	
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1. Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»		1	
	2. Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»		1	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника бега на средние дистанции.	2	1	
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»		1	
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	1	
	<b>Тематика практических занятий</b>		1	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»			
	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	1	
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»			
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	1	
	2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	1	
	3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	1	

<i>правила баскетбола</i>	<b>Тематика практических занятий</b>		1	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу»			
	2.Практическое занятие « Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника владения баскетбольным мячом	2	1	
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»			
	2.Практическое занятие «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	1	
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»		1	
	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча , групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника нижней подачи и приёма после неё	2	1	
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1.Практическое занятие « Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»		1	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника прямого нападающего удара	2	1	
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1.Практическое занятие « Отработка техники прямого нападающего удара»		1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема.4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника прямого нападающего удара	2	1	
	<b>Практические занятия</b>			
	1.Практическое занятие « Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке»			
	2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»		1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника коррекции фигуры	2	4	
	<b>Практические занятия</b>			
	1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»		4	
	2.Практическое занятие « Круговая тренировка на 5 - 6 станций»		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>40</b>	

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:**

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется

Гимнастические скамейки, шведская лестница, гимнастический козел, гимнастические маты, теннисный стол, набивные, баскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, бадминтонные ракетки, воланчики, скакалки, обручи, шахматы, шашки

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр.
- Спортивный зал
- Сетка для волейбола
- Силовая станция
- Скамья гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Штанга тренировочная
- Козел гимнастический – 1 шт
- Штанга с дисками
- Штанга тренировочная
- Стойка для штанги
- Тренажер шаговый
- Мат гимнастический – 5 шт
- Медицинбол 5 кг тент – 20 шт
- Турник – 1 шт
- Мяч гимнастический – 5 шт
- Дартс двухстороннее
- оборудование для спортивных игр:
- бадминтон -8 компл
- баскетбол 1 комплект
- волейбол -1 компл.
- Легкая атлетика -1 компл.
- настольный теннис -1 компл.
- Гимнастика -1 компл., футбол -1 компл
- Шахматы -8 компл.
- Шашки -2 комп
- ОФП- 1 компл.
- Спортивная площадка
- Скамья на металлических ножках ТУ 536101-003-50003558-2003 - 5 шт.
- Скамья с упором ГОСТ Р 52169-2012 – 2 шт.
- Бум ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.
- Брусья параллельные - -1 шт.
  
- Тройной каскад –ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.
- Стрелковый тир ( мест для стрельбы)

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основная литература:**

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.

**Дополнительная литература:**

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.

пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.10.

**Интернет-ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).  
Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

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

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Физические упражнения	Объем двигательной деятельности (суммарно в неделю)	
	Юноши	Девушки
Бег или ходьба, км	18-20	13-15
Прыжки со скакалкой, раз	2200-2400	2000-2200
Подтягивание на перекладине, раз	90-100	90-100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	230-250	140-150
Поднимание прямых ног из положения лежа, раз	150-170	130-150
Поднимание туловища из положения лежа, раз	150-170	130-150
Приседание на двух ногах, раз	250-270	200-220

**ЗАДАНИЯ К ЗАЧЕТУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3 балла	4 балла	5 балла	3 балла	4 балла	5 балла
1. Теория(комплекс утренней гигиенической гимнастики 10-12 упражнений, провести с группой)	5-6	7-10	10-12	5-6	7-10	10-12
2. Подтягивание на перекладине или поднимание гири 16 кг.	8 16	10 20	12 24	8	10	12
3. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой или Прогиб на гимнастической скамейке руки за головой ноги закреплены				20 20	25 25	30 30
4.Прыжки через скакалку(мин)	1	1,5	2	1	1,5	2

**ЗАДАНИЯ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ**

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3 балла	4 балла	5 балла	3 балла	4 балла	5 балла
1. Теория (комплекс утренней гигиенической гимнастики 10-12 упражнений, провести с группой)	5-6	7-10	10-12	5-6	7-10	10-12
2. Подтягивания на перекладине или поднимание гири 16кг.	10	12	15	10	12	15
	20	24	30			
3. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой или Прогиб на гимнастической скамейке руки за головой ноги закреплены				25	30	35
				20	25	30
4. 6-минутный бег	1100	1350	1500	900	1050	1300

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	17 – 18	4,4 и выше 4,3	5,1 4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9 5,3	6,1 ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	17 – 18	7,3 и выше 7,2	8,0 7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17 – 18	230 и выше 240	195 205	180 и ниже 190	210 и выше 210	170 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17 – 18	1500 и выше 1500	1300 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17 – 18	15 и выше 15	9 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивания: На высокой перекладине из виса кол-во раз (юноши)	17 – 18	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13	6 и ниже
		12			4	18	15	6	

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ногой).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ногой).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России.	<b>ЛР 2</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине	<b>ЛР 3</b>
Принимающий семейные ценности своего народа, готовый к созданию семьи и воспитанию детей;	<b>ЛР 4</b>
Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля.	<b>ЛР 5</b>
Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение.	<b>ЛР 6</b>
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей	<b>ЛР 7</b>
Признающий ценность непрерывного образования	<b>ЛР 8</b>
Уважающий этнокультурные, религиозные права человека	<b>ЛР 9</b>
Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях	<b>ЛР 10</b>
Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением.	<b>ЛР 11</b>
Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	<b>ЛР 12</b>
Способный в цифровой среде использовать различные цифровые средства	<b>ЛР 13</b>
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи	<b>ЛР 14</b>
Способный генерировать новые идеи для решения задач цифровой экономики	<b>ЛР 15</b>
Способный искать нужные источники информации	<b>ЛР 16</b>
Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению.	<b>ЛР 17</b>
Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта.	<b>ЛР 18</b>
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	<b>ЛР 19</b>
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	<b>ЛР 20</b>
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.	<b>ЛР 21</b>
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	<b>ЛР 22</b>
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности	<b>ЛР 23</b>
Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию	<b>ЛР 24</b>
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	<b>ЛР 25</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.	<b>ЛР 26</b>
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 27</b>
Вступающий в конструктивное профессионально значимое взаимодействие с представителями разных субкультур.	<b>ЛР 28</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	<b>ЛР 29</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 30</b>
Гармонично, разносторонне развитый, активно выражающий отношение к преобразованию общественных пространств, промышленной и технологической эстетике предприятия, корпоративному дизайну, товарным знакам.	<b>ЛР 31</b>
Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием	<b>ЛР 32</b>

**Государственное образовательное учреждение Ростовской области  
«Донской техникум кулинарного искусства и бизнеса»**

здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.	<b>ЛР 33</b>
Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.	<b>ЛР 34</b>
Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.	<b>ЛР 35</b>
Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 36</b>

**6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ  
УД СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ**

Дата	Содержание и формы деятельности	Участники	Место проведения	Ответственные	Коды ЛР
<b>09</b>	День знаний (радиолинейка, единый классный час)	1-2 курс	Территория техникума	заместитель директора по УВР, кл.руководители, преподаватели	1-32
	День профессионально-технического образования в России	1-2 курс	Территория техникума	заместитель директора по УВР, кл.руководители, соц.педагог, педагоги доп.образования	1-32
	День Учителя (день студенческого самоуправления)	1-2 курс	Территория техникума	заместитель директора по УВР, кл.руководители, соц.педагог, педагоги доп.образования	1-3,5,14-16 6-8,11-12,19 20-22
<b>10</b>	Международный день повара	1-2 курс	Территория техникума	заместитель директора по УВР, заместитель директора по УПР, кл.руководители, соц.педагог, педагоги доп.образования	1-32
<b>02</b>	Региональная научно-практическая конференция «Шаг в науку»	1-2 курс	Территория техникума	заместитель директора по УМР, заместитель директора по УВР, преподаватели	1-32
	День российской науки (единый классный час)	1-2 курс	Территория техникума	заместитель директора по УВР, кл.руководители	1-32
	Круглый стол «Права и обязанности гражданина»	1-2 курс	Территория техникума	Преподаватели	1-3,5,14-16
<b>03</b>	Областной фестиваль кулинарного искусства «Кулинарный олимп»	1-2 курс	Территория техникума	заместитель директора по УПР, заместитель директора по УВР, кл.руководители, соц.педагог	6-8,11-12,19 4,13,17-18,23-30 20-22
<b>04</b>	Всемирный день здоровья (4-9 апреля по отдельному плану)	1-2 курс	Территория техникума	заместитель директора по УВР, кл.руководители, соц.педагог, руководитель БЖ, руководитель	9-10 20-22

**Государственное образовательное учреждение Ростовской области  
«Донской техникум кулинарного искусства и бизнеса»**

				физ.воспитания	
<b>05</b>	День кондитера в России	1-2 курс	Территория техникума	заместитель директора по УПР заместитель директора по УВР, кл.руководители, соц.педагог	4,13,17- 18,23-30 20-22
	День российского предпринимательства (встреча с выпускниками техникума)	1-2 курс	Территория техникума	заместитель директора по УПР заместитель директора по УВР, кл.руководители, соц.педагог	4,13,17- 18,23-30 20-22
<b>06</b>	День здорового питания и отказа от излишеств в еде	1-2 курс	Территория техникума	заместитель директора по УПР заместитель директора по УВР, кл.руководители, соц.педагог	6-8,11- 12,19 20- 22 4,13,17- 18,23-30 9-10