

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

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

**2024**

|   |   |
|---|---|
| Рассмотрено на заседании предметной цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей<br>Протокол №_1_ от 05.09. 2024г<br>Председатель _____ Н.В.Дроздова | УТВЕРЖДАЮ<br>Зам.директора по УМР<br>_____ М.Е.Малахова |
|---|---|

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:** Т.И.Топчей – методист высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «ДонТКИиБ»

В.В. Липчанский – преподаватель физической культуры

## СОГЛАСОВАНА ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ИП «Абачараева Н.Л.»

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 4  |
| 2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ   | 9  |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 10 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ<br>ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ    | 12 |
| 6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД<br>РЕАЛИЗАЦИИ УД СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ<br>ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ | 13 |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО (пр. Минобрнауки РФ от 9 декабря 2016г №1569, утвержденного 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

Рабочая программа учебной дисциплины, адаптирована под географические особенности региона и материальной возможностью учебного заведения.

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.

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.

- [Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование](#)

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

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

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

У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

31- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций  
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03 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 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06 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 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережного производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Общее количество часов</b>                                      | <b>122</b>         |
| Аудиторная нагрузка  | <b>122</b>         |
| в том числе:   |                    |
| теория   | <b>8</b>           |
| практические занятия   | <b>116</b>         |
| контрольные работы (если предусмотрено)                            | -                  |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено)                      | -                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| <i>Наименование разделов и тем</i>  | <i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>                         | <i>Объем часов</i> | <i>Осваиваемые элементы компетенций</i> |
|---|---|--------------------|---|
| <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>           | <b>4</b>                                |
| <b>Раздел 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b> |   |                    |   |
| Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры               | <b>Содержание учебного материала.</b><br><b>Теоретические занятия</b>                                     |                    | <b>ОК 01-06</b><br><b>ОК 08</b>         |
|   | 1. Физическая культура личности человека, физическое развитие,  |                    |   |
|   | 2. Физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.                       |                    |   |
|   | 3. Сущность и ценности физической культуры.   |                    |   |
|   | 4. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха                     |                    |   |
| Тема 1.2 Здоровый образ жизни   | <b>Содержание учебного материала.</b><br><b>Практические занятия</b>                                      | 14                 |   |
|   | 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.<br>Выполнение комплексов утренней гимнастики.            |                    |   |
|   | 2. Выполнение комплексов упражнений для глаз.<br>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. |                    |   |
|   | 3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.   |                    |   |
|   | 4. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах,       |                    |   |
|   | 5. Выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.           |                    |   |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>   |   |                    |   |
| <b>Раздел.2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>            |   |                    |   |
| Тема 2.1<br>Общая физическая  | <b>Содержание учебного материала.</b><br><b>Практические занятия</b>                                      | 38                 | <b>ОК 01-06</b><br><b>ОК 08</b>         |

|                                      |   |    |  |
|--------------------------------------|---|----|--|
| подготовка в профессии               |   |    |  |
|                                      | 1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы,   |    |  |
|                                      | 2. Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  |    |  |
|                                      | 3. Выполнение беговых и прыжковых упражнений  |    |  |
|                                      | 4. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.  |    |  |
|                                      | 5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.   |    |  |
|                                      | 6. Подвижные игры различной интенсивности.  |    |  |
| Тема 2.2<br>Легкая атлетика          | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практические занятия</b>   | 18 |  |
|                                      | 1. Виды легкой атлетики   |    |  |
|                                      | 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции<br>Эстафетный бег  |    |  |
|                                      | 3. Техника бега по прямой и по виражу, на стадионе и по пересеченной местности  |    |  |
|                                      | 4. Прыжки. Техника прыжков в длину (с места и с разбега), в высоту  |    |  |
|                                      | 5. Метание. Основы техники метания, толкания ядра   |    |  |
| Тема 2.3<br>Спортивные игры          | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практические занятия</b>   | 30 |  |
|                                      | 1. Теннис. Основы техники игры в теннис.  |    |  |
|                                      | 2. Учебная игра   |    |  |
|                                      | 3. Основы техники игры в волейбол (стойка, перемещение по площадке, передачи мяча, тактика игры в защите и в нападении) |    |  |
|                                      | 4. Мини-футбол. Основные техники игры тактика в нападении и в защите, игра вратаря                                      |    |  |
|                                      | 5. Учебная игра   |    |  |
| Тема 2.4.<br>Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практические занятия</b>   | 8  |  |
|                                      | 1. Атлетическая гимнастика. Техник безопасности при выполнении атлетических упражнений. Мышечные группы                 |    |  |
|                                      | 2. Техника выполнения упражнений на тренажерных устройствах   |    |  |

|   |   |            |                           |
|---|---|------------|---------------------------|
|   | 3. Свободные отягощения (гири, гантели, экспандеры, резиновые петли и др.)  |            |                           |
| <i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>   |   |            |                           |
| <b>Раздел. 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                 |   | <b>14</b>  | <b>ОК 01-06<br/>ОК 08</b> |
| Тема 3.1.<br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практические занятия</b>   |            |                           |
|   | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.   |            |                           |
|   | 2. Формирование профессионально значимых физических качеств.  |            |                           |
|   | 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально – прикладной физической культуры в режиме дня специалиста                                      |            |                           |
|   | 4. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психологических свойств и качеств.  |            |                           |
|   | 5. Комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе производственной практики, в свободное время |            |                           |
| <i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>   |   |            |                           |
| <b>Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет</b>                                |   |            |                           |
| <b>Всего:</b>   |   | <b>122</b> |                           |



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

#### 3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется

Тренажерный зал, оснащенный следующим оборудованием: 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.,

Стрелковый тир ( мест для стрельбы)

Спортивная площадка с тренажерами

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.

*Технические средства обучения:*

- музыкальный центр.

#### 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», 2016.

*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.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.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

| <i>Результаты обучения</i>   | <i>Формы и методы оценки</i>   |
|--|--|
| <b>Умения:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов. |
| <b>Знания:</b><br>роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.     | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование   |

#### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения (тест)       | Возраст, лет | Оценка      |           |             |             |           |            |
|-------|------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|------------|
|       |                        |                                     |              | Юноши       |           |             | Девушки     |           |            |
|       |                        |                                     |              | 5           | 4         | 3           | 5           | 4         | 3          |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с                         | 16           | 4,4 и выше  | 5,1-4,8   | 5,2 и Ниже  | 4,8 и Выше  | 5,9-5,3   | 6,1        |
|       |                        |                                     | 17           | 4,3         | 5,0-4,    | 5,2         | 4,8         | 5,9-5,3   | 6,1        |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, с             | 16           | 7,3 и выше  | 8,0-7,7   | 8,2 и ниже  | 8,4 и выше  | 9,3-8,7   | 9,7        |
|       |                        |                                     | 17           | 7,2         | 7,9-7,5   | 8,1         | 8,4         | 9,3-8,7   | 9,6        |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см          | 16           | 230 и выше  | 195-210   | 180 и ниже  | 210 и выше  | 170-190   | 160        |
|       |                        |                                     | 17           | 240         | 205-220   | 190         | 210         | 170-190   | 160        |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м                   | 16           | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050-1200 | 900 и ниже |
|       |                        |                                     | 17           | 1500        | 1300-1400 | 1100        | 1300        | 1050-1200 | 900        |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см | 16           | 15 и выше   | 9-12      | 5 и ниже    | 20 и выше   | 12-14     | 7 и ниже   |
|       |                        |                                     | 17           | 15          | 9-12      | 5           | 20          | 12-14     | 7          |
| 6     | Силовые                | Подтягивания: на высокой            | 16           | 11 и выше   | 8-9       | 4 и ниже    | 18 и выше   | 13-15     | 6 и ниже   |
|       |                        |                                     | 17           | 12          | 8-9       | 4           | 18          | 13-15     | 6          |

|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | перекла-<br>дине из<br>виса, кол-во<br>раз<br>(юноши), на<br>низкой<br>перекла-<br>дине из<br>виса лежа,<br>кол-во<br>(девушки) |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| 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.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).  | 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 3x10 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:<br>-утренней гимнастики;<br>-производственной гимнастики;<br>(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.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).   | 8               | 6     | 4      |
| 5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).  | 20              | 10    | 5      |
| 6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (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:<br>-утренней гимнастики;<br>-производственной гимнастики;<br>-релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов). | До 9            | До 8  | До 7,5 |

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

### 1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

### 2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;

- подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра;

### 3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца

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

| Личностные результаты реализации программы воспитания ( <i>дескрипторы</i> )  | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|---|--|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.  | ЛР 1   |
| Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России.   | ЛР 2   |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине  | ЛР 3   |
| Принимающий семейные ценности своего народа, готовый к созданию семьи и воспитанию детей;   | ЛР 4   |
| Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля.   | ЛР 5   |
| Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение.          | ЛР 6   |
| Готовый соответствовать ожиданиям работодателей   | ЛР 7   |
| Признающий ценность непрерывного образования  | ЛР 8   |
| Уважающий этнокультурные, религиозные права человека  | ЛР 9   |
| Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях  | ЛР 10  |
| Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением.                  | ЛР 11  |
| Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.   | ЛР 12  |
| Способный в цифровой среде использовать различные цифровые средства   | ЛР 13  |
| Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи   | ЛР 14  |
| Способный генерировать новые идеи для решения задач цифровой экономики  | ЛР 15  |
| Способный искать нужные источники информации  | ЛР 16  |
| Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению.   | ЛР 17  |
| Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта.   | ЛР 18  |
| Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.  | ЛР 19  |
| Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации. | ЛР 20  |
| Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.   | ЛР 21  |
| Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.   | ЛР 22  |
| Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей   | ЛР 23  |

|  |              |
|--|--------------|
| деятельности   |              |
| 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 зависимость 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, predeterminedенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности. | <b>ЛР 32</b> |
| 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**

| <b>Дата</b> | <b>Содержание и формы деятельности</b>                 | <b>Участники</b> | <b>Место проведения</b> | <b>Ответственные</b>   | <b>Коды ЛР</b>                               |
|-------------|--|------------------|-------------------------|--|--|
| <b>09</b>   | День знаний (радиолинейка, единый классный час)        | 1 курс           | Территория техникума    | заместитель директора по УВР, кл.руководители, преподаватели   | 1-32   |
|             | День профессионально-технического образования в России | 1 курс           | Территория техникума    | заместитель директора по УВР, кл.руководители, соц.педагог, педагоги доп.образования                               | 1-32   |
|             | Всероссийский день бега «Кросс нации»                  | 1-4 курс         | Территория техникума    | руководитель физвоспитания   | 1-3,5,14-16<br>6-8,11-12,19<br>9-10<br>20-22 |
| <b>10</b>   | Международный день повара                              | 1 курс           | Территория техникума    | заместитель директора по УВР, заместитель директора по УПР, кл.руководители, соц.педагог, педагоги доп.образования | 1-32   |

|           |   |          |                      |  |  |
|-----------|---|----------|----------------------|--|--|
| <b>11</b> | Всероссийский день призывника (встреча с представителями военного комиссариата) | 3-4 курс | Территория техникума | заместитель директора по УВР, руководитель БЖ  | 1-3,5,14-16<br>6-8,11-12,19<br>20-22           |
| <b>02</b> | Региональная научно-практическая конференция «Шаг в науку»                      | 1-4 курс | Территория техникума | заместитель директора по УМР, заместитель директора по УВР, преподаватели                                | 1-32   |
|           | День российской науки (единый классный час)                                     | 1 курс   | Территория техникума | заместитель директора по УВР, кл.руководители  | 1-32   |
|           | Круглый стол «Права и обязанности гражданина»                                   | 1 курс   | Территория техникума | Преподаватели  | 1-3,5,14-16                                    |
| <b>03</b> | Областной фестиваль кулинарного искусства «Кулинарный олимп»                    | 1 курс   | Территория техникума | заместитель директора по УПР, заместитель директора по УВР, кл.руководители, соц.педагог                 | 6-8,11-12,19<br>4,13,17-18,23-30<br>20-22      |
| <b>04</b> | Всемирный день здоровья (4-9 апреля по отдельному плану)                        | 1 курс   | Территория техникума | заместитель директора по УВР, кл.руководители, соц.педагог, руководитель БЖ, руководитель физ.воспитания | 9-10<br>20-22                                  |
| <b>05</b> | День кондитера в России   | 1 курс   | Территория техникума | заместитель директора по УПР<br>заместитель директора по УВР, кл.руководители, соц.педагог               | 4,13,17-18,23-30<br>20-22                      |
| <b>06</b> | День здорового питания и отказа от излишеств в еде                              | 1 курс   | Территория техникума | заместитель директора по УПР<br>заместитель директора по УВР, кл.руководители, соц.педагог               | 6-8,11-12,19 20-22<br>4,13,17-18,23-30<br>9-10 |
|           |   |          |                      |  |  |