

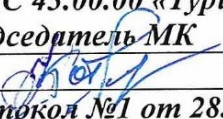

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский техникум питания и торговли»		
Рабочая программа ОГСЭ. 04 «Физическая культура» Соответствует ГОСТ Р ИСО 9001-2015, ГОСТ Р 52614.2-2006 (п.п. 4.1, 4.2.3, 4.2.4, 5.5.3, 5.6.2, 8.4, 8.5)	Редакция №1 Изменение № 0	Лист 1 из 32
		Экз. №

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

43.02.15. «Поварское и кондитерское дело»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15. «Поварское и кондитерское дело», утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2022 г. N 257.

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

РЕЦЕЗЕНТ: HR менеджер ООО «Кравченко групп Ресторанс» М.Д. Тутурина
ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»
РАЗРАБОТЧИК: преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории Масеева Р.И.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело». и обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 8	У-1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, У-2 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных У-3 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения профессиональных целей; У-4 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У-5 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Зн.-1 - роль физической культуры в общекультурном развитии человека; Зн.-2 - профессиональном развитии человека; Зн.-3 - социальном развитии человека; Зн.-4 - основы здорового образа жизни; Зн.-5 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья Зн.-6 - средства профилактики перенапряжения

Программа учебной дисциплины может быть реализована в том числе и с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, и включает следующие задания: составление комплексов упражнений на развитие двигательных способностей, презентаций по правилам соревнований по изучаемым видам программы; подготовка кроссвордов. Проведение практических занятий могут варьироваться в связи с изменениями погодных условий и материально-технической базы, теоретические занятия проводятся перед изучением новой темой практических занятий.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК.08 и инвариантных целевых ориентиров воспитания ЦОФВ.1, ЦОФВ. 2, ЦОФВ.3, ЦОФВ.4, ЦОФВ.5, ЦОФВ. 6, ЦОФВ.7.

Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО

ЦО	Целевые ориентиры
ЦОФВ	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
ЦОФВ.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

ЦОФВ.2	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
ЦОФВ.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦОФВ.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦОФВ.5	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
ЦОФВ.6	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦОФВ.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Общие	Инвариантные целевые ориентиры	Дисциплинарные
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- мотивация к обучению и личностному развитию;</p> <p>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в</p>	<p>ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ЦОФВ.7. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и</p>

	<p>построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>	<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>ПК 1.3 Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов для блюд кулинарных изделий сложного ассортимента</p>	<p>- соблюдать санитарно-эпидемиологические требования;</p> <p>соблюдать правила сочетаемости, взаимозаменяемости основного сырья и дополнительных ингредиентов, применения ароматических веществ</p> <p>- ассортимент, требования к качеству, условиям и срокам хранения традиционных, экзотических и редких видов сырья, изготовленных из них полуфабрикатов;</p> <p>рецептуру, методы обработки экзотических и редких видов сырья, приготовления полуфабрикатов сложного ассортимента</p>	<p>ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей</p> <p>ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в том числе разработки ассортиментного перечня меню и приготовления полуфабрикатов для блюд правильного (здорового) питания</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
В том числе: теоретические занятия	6
практические занятия	158
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	Зачет, диф. зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала	4	ОК-08 ЦОФВ.7.
	Физическая культура и спорт как социальные явления Сущность и ценности физической культуры. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования	1	
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	1	
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление.	1	
	Физическая культура и спорт как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Беседа о средствах физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности на тему «Роль физической культуры в жизни человека»	1	
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК-08 ЦОФВ.3
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в	1	

	<p>формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.</p> <p>Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p><i>Защита презентаций о здоровом образе жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию на тему: «Питание, как способ коррекции фигуры»</i></p>	1	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		158	
Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Тематика практических занятий	2	ОК-08 ЦОФВ.7.
	<p>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p> <p>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса</p>	1	
	<p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений, комплексов утренней гимнастики, упражнений для глаз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки при сутулости, при нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения по профилактике плоскостопия, упражнений для снижения и наращивания массы тела.</p> <p><i>Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Подбор, обсуждение и отработка комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний специалиста поварского и кондитерского дела</i></p>	1	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	28	ОК-08 ЦОФВ.1.
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		

Беседа о понимании ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей на тему: «Лучшие легкоатлеты России»		
Тематика практических занятий		
1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
Разучивание техники двигательных действий, при беге на короткие дистанции	1	
Воспитание быстроты в процессе бега на короткие дистанции	1	
Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, при беге на короткие дистанции	1	
Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе бега на короткие дистанции	1	
Разучивание техники двигательных действий, при беге на средние и длинные дистанции.	1	
Воспитание выносливости при беге на средние и длинные дистанции	1	
Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, при беге на средние и длинные дистанции.	1	
Воспитание выносливости при беге на средние и длинные дистанции	1	
Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при беге по прямой и виражу	1	
Воспитание быстроты при беге по прямой и виражу	1	
Воспитание скоростно-силовых качеств и координации движений при беге по прямой и виражу	1	
Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий на стадионе	1	
Воспитание быстроты в процессе бега на короткие дистанции на стадионе	1	
Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе бега на короткие дистанции на стадионе	1	
Воспитание координации движений при беге на короткие дистанции на стадионе	1	
Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при беге на средние и длинные дистанции на стадионе	1	
Воспитание выносливости при беге на средние и длинные дистанции на стадионе	1	
Разучивание техники двигательных действий при беге на средние и длинные дистанции пересечённой местности	1	
Воспитание выносливости при беге на средние и длинные дистанции по пересечённой местности	1	
Закрепление и совершенствование техники двигательных действий при беге на средние и длинные дистанции пересечённой местности	1	
Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при эстафетном беге	1	
Воспитание быстроты при эстафетном беге	1	

	Воспитание скоростно-силовых качеств и координации движений при эстафетном беге	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при спортивной ходьбе	1	
	Воспитание выносливости при спортивной ходьбе	1	
	Воспитание скоростно-силовых качеств при спортивной ходьбе	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при прыжках в длину	1	
	Воспитание скоростно-силовых качеств и быстроты при прыжках в длину	1	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	16	ОК-08 ЦОФВ.7.
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <i>Защита презентаций о средствах физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности на тему: «Роль физической активности в жизни специалиста поварского и кондитерского дела»</i>		
	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Тематика практических занятий		
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.		
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.	1	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы	1	
	Средства, методы, принципы воспитания двигательных способностей.	1	
	Выполнение беговых и прыжковых упражнений	1	
	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	1	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	1	

	Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Развитие координационных способностей и физических качеств: быстрота, выносливость при выполнении прыжковых упражнений	1	
	Особенности физической и функциональной подготовленности. Развитие физических качеств: гибкость, при выполнении комплексы общеразвивающих упражнений Защита докладов на тему: «Развитие гибкости при выполнении общеразвивающих упражнений»	1	
	Развитие способностей и физических качеств: быстрота, выносливость при выполнении беговых упражнений	1	
	Развитие физических качеств: ловкость, координационных способностей епри выполнении комплексы общеразвивающих упражнений Защита докладов на тему: «Развитие ловкости и координационных способностей при выполнении общеразвивающих упражнений»	1	
	Развитие физических качеств: гибкость, силу при выполнении комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Защита презентаций на тему: «Развитие гибкости при выполнении общеразвивающих упражнений в парах»	1	
	Развитие физических качеств: ловкость, координационных способностей при выполнении комплексы общеразвивающих упражнений в парах	1	
	Развитие физических качеств: сила при выполнении комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	1	
	Развитие физических качеств: ловкость, координационных способностей при выполнении комплексы обще развивающих упражнений с предметами	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей человека: ловкость, скоростно-силовых способностей в подвижных играх различной интенсивности	1	
Тема2.3 Спортивные игры	Развитие двигательных качеств и способностей человека в подвижных играх различной интенсивности	1	ОК-08 ЦОФВ.1.
	Тематика практических занятий 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 3.Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	48	

Содержание учебного материала	12	
<p>2.3.1. Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</p> <p>Оформление и защита презентаций на тему: «Великие баскетболисты России»</p>		
Разучивание техники двигательных действий: перемещений: шагом, бегом, бегом с изменением направления движения, приставными шагами, спиной вперед; ведения мяча: левой и правой рукой; с переводом из правой в левую руку и наоборот; ведение с остановками, с изменениями направления движения и скорости перемещения; передачи мяча: двумя от груди, из-за головы с места и в прыжке, левой, правой от плеча (броски выполняются на месте и в движении).	1	
Совершенствование техники двигательных действий: перемещений: шагом, бегом, бегом с изменением направления движения, приставными шагами, спиной вперед; ведения мяча: левой, правой рукой; с переводом из правой в левую руку и наоборот; ведение с остановками, с изменениями направления движения и скорости перемещения; передачи мяча: двумя от груди, из-за головы с места и в прыжке, левой, правой от плеча (броски выполняются на месте и в движении);	1	
Закрепление техники двигательных действий: перемещений: шагом, бегом, бегом с изменением направления движения, приставными шагами, спиной вперед; ведения мяча: левой, правой рукой; с переводом из правой в левую руку и наоборот; ведение с остановками, с изменениями направления движения и скорости перемещения; передачи мяча: двумя от груди, из-за головы с места и в прыжке, левой, правой от плеча (броски выполняются на месте и в движении)	1	
Разучивание техники двигательных действий: броски мяча по кольцу: штрафные броски (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы), броски после ведения справа и слева от щита, броски в прыжке.	1	
Совершенствование техники двигательных действий: бросков мяча по кольцу: штрафные броски (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы), броски после ведения справа и слева от щита, броски в прыжке.	1	
Закрепление техники двигательных действий: броски мяча по кольцу: штрафные броски (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы), броски после ведения справа и слева от щита, броски в прыжке.	1	
Воспитание быстроты в процессе перемещения по площадке, ведения мяча, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола, тактики игры в нападении, тактики игры в защите в баскетболе, двусторонней игры	1	
Воспитание скоростно-силовых качеств: при ловле мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, бросков мяча по кольцу в движении	1	

Воспитание скоростной выносливости в процессе индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков,	1	
Воспитание координации движений в процессе перемещений по площадке, ведения мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку; ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола; бросков мяча по кольцу с места, в движении.	1	
Разучивание, закрепление и совершенствование технико-тактических приёмов игры в баскетбол Тренировочные игры в процессе командных и индивидуальных действий игроков в защите и нападении Двусторонние игры на счёт	1	
Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам, тактических приёмов игры.	1	
Содержание учебного материала	18	
2.3.2. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Оформление и защита докладов на тему «Волейбол как средство сохранения и укрепления здоровья»		
Разучивание техники двигательных действий: стойки в волейболе, перемещение по площадке, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	1	
Совершенствование техники двигательных действий: стойки в волейболе, перемещение по площадке, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	1	
Закрепление техники двигательных действий: стойки в волейболе, перемещение по площадке, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	1	
Разучивание технических приёмов игры: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приём мяча, передачи мяча.	1	
Совершенствование технических приёмов игры: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приём мяча, передачи мяча	1	
Закрепление технических приёмов игры: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приём мяча, передачи мяча	1	
Разучивание тактических приёмов игры: нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки, расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении	1	
Совершенствование тактических приёмов игры: нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки, расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении	1	

Закрепление тактических приёмов игры: нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки, расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.	1
Воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. Защита презентаций на тему: «Развитие быстроты в волейболе»	1
Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. Защита презентаций на тему: «Развитие скоростно-силовых качеств в баскетболе»	1
Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.	1
Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	1
Тренировочные игры: групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	1
Двусторонние игры на счёт: учебная игра.	1
Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр.	1
Выполнение контрольных нормативов по элементам технико-тактических приёмов игры.	1
Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	1
Содержание учебного материала	6
2.3.3. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	
Разучивание техники двигательных действий, технических приёмов игры: перемещение по полю, ведение мяча, передачи мяча, удары по мячу ногой, головой, остановка мяча ногой, приём мяча: ногой, головой, удары по воротам, обманные движения, обводка соперника, отбор мяча; воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми	1
Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технических приёмов игры: перемещение по полю, ведение мяча, передачи мяча, удары по мячу ногой, головой, остановка мяча ногой, приём мяча: ногой, головой, удары по воротам, обманные движения, обводка соперника, отбор мяча; воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми	1
Разучивание тактических приёмов игры: тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия), техника и тактика игры вратаря, взаимодействие игроков, учебная игра; воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми Защита презентаций на тему: «Влияние техники и тактики на ход игры в футболе»	1
Закрепление и совершенствование тактических приёмов игры: тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия), техника и тактика игры вратаря, взаимодействие игроков, учебная игра; воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми	1
Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры	1

Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	1	
Содержание учебного материала	6	
2.3.4. Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
Разучивание техники двигательных действий, технических приёмов игры: способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом, удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева, подачи в бадминтоне: снизу и сбоку, приёма волана; воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми	1	
Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технических приёмов игры: способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом, удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева, подачи в бадминтоне: снизу и сбоку, приёма волана; воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. Демонстрация техники двигательных действий, технических приёмов игры	1	
Разучивание тактических приёмов игры: тактика игры в бадминтон, особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде, защитные, контратакующие и нападающие тактические действия, тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков, двусторонняя игра; воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми	1	
Закрепление и совершенствование тактических приёмов игры: тактика игры в бадминтон, особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде, защитные, контратакующие и нападающие тактические действия, тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков, двусторонняя игра; воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми	1	
Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Сдача контрольных нормативов	1	
Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	1	
Содержание учебного материала	6	
2.3.5. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка,		

	вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Разучивание техники двигательных действий, технических приёмов игры: стойки игрока, способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки, технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча; воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми	1	
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технических приёмов игры: стойки игрока, способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки, технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча; воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми	1	
	Разучивание тактических приёмов игры: тактика игры, стили игры, тактические комбинации, тактика одиночной и парной игры, двусторонняя игра; воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми	1	
	Закрепление и совершенствование тактических приёмов игры: тактика игры, стили игры, тактические комбинации, тактика одиночной и парной игры, двусторонняя игра; воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми	1	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры	1	
	Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	1	
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	12	ОК-08
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Защита презентаций на тему: «Техника выполнения движения в степ-аэробике».		ЦОФВ.1.
	Тематика практических занятий		
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций		

	<p>2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. - воспитание координации движений в процессе занятий. <p>3.Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>		
	Разучивание техники выполнения отдельных элементов: основные виды перемещений, базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками; техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ, основные исходные положения, движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики; техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание	1	
	<p>Совершенствование и закрепление техники выполнения отдельных элементов: основные виды перемещений, базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками; техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ, основные исходные положения, движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики; техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание</p> <p>Сдача норматива по базовым шагам в степ-аэробике.</p>	1	
	Разучивание техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности	1	
	Совершенствование и закрепление техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	1	
	Разучивание техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений	1	
	Совершенствование техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений	1	
	Разучивание техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	1	
	Совершенствование и закрепление техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	1	
	Закрепление техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	1	

	Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики и координации движений в процессе занятий. Защита докладов на тему: «Воспитание выносливости в степ-аэробики»	1	
	Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	1	
	Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики	1	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)	Содержание учебного материала	12	ОК-08
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Защита и показ комплекса упражнений для развития основных мышечных групп.		ЦОФВ.1.
	Тематика практических занятий		
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 3. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп		
	Разучивание основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах: упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Защита презентаций с комплексом упражнений на тренажёрах для развития основных видов мышц.	1	
	Совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах: упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы	1	
	Закрепление основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах: упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы	1	
	Разучивание основных элементов техники выполнения упражнений с отягощениями: упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, техника выполнения упражнений, методы	1	

	регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений		
	Совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений с отягощениями: упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений	1	
	Закрепление основных элементов техники выполнения упражнений с отягощениями: упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений	1	
	Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой, особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач	1	
	Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой, особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Защита доклада на тему: «Подготовка к службе в армию через средства атлетической гимнастики»	1	
	Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.	1	
	Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений, акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	1	
	Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп, круговая тренировка	1	
	Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп	1	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	18	ОК-08
	Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полу коньковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		ЦОФВ.3.

	Тематика практических занятий		
	<p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>2. Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>		
	Разучивание основных элементов техники изучаемого вида спорта: одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы, передвижение по пересечённой местности	1	
	<p>Закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта: одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы, передвижение по пересечённой местности.</p> <p>Сдача норматива по изучению лыжных ходов.</p>	1	
	Разучивание основных элементов техники изучаемого вида спорта: полуконьковый и коньковый ход, передвижение по пересечённой местности	1	
	Закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта: полуконьковый и коньковый ход, передвижение по пересечённой местности	1	
	Разучивание основных элементов техники изучаемого вида спорта: повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	1	
	Закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	1	
	Разучивание основных элементов техники изучаемого вида спорта: прыжки на лыжах с малого трамплина, прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	1	
	Закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта: прыжки на лыжах с малого трамплина, прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	1	
	<p>Воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта.</p> <p>Защита презентаций: «Воспитание координации в конькобежном спорте»</p>	1	
	Кроссовая подготовка: бег по стадиону, бег по пересечённой местности до 5 км.	1	
	Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта, воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта	1	
	Развитие общей выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта	1	

	Катание на коньках: посадка, техника падений, техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту, разгон, торможение.	1	
	Катание на коньках: техника и тактика бега по дистанции, пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Пребегание дистанции 200 м с учетом времени.	1	
	Разучивание основных элементов техники изучаемого вида спорта: посадка, техника падений, техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту, разгон, торможение.	1	
	Закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта: пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках	1	
	Развитие координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта	1	
	Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.	1	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		32	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		ОК-08 ЦОФВ.7.
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Защита докладов на тему : «Значение психофизической подготовки специалиста поварского и кондитерского дела»		
	Тематика практических занятий		
	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. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 5.Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.		
	Разучивание профессионально значимых двигательных действий: выносливость (общая, скоростная, силовая)	1	
	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий: выносливость (общая,	1	

скоростная, силовая).		
Сдача нормативов на выносливость.		
Закрепление профессионально значимых двигательных действий: выносливость (общая, скоростная, силовая)	1	
Разучивание профессионально значимых двигательных действий: силовые	1	
Совершенствование профессионально значимых двигательных действий: силовые	1	
Закрепление профессионально значимых двигательных действий: силовые	1	
Разучивание профессионально значимых двигательных действий: быстроты	1	
Совершенствование профессионально значимых двигательных действий: быстроты	1	
Закрепление профессионально значимых двигательных действий: быстроты	1	
Разучивание профессионально значимых двигательных действий: скоростно-силовых	1	
Совершенствование профессионально значимых двигательных действий: скоростно-силовых	1	
Закрепление профессионально значимых двигательных действий: скоростно-силовых	1	
Разучивание профессионально значимых двигательных действий: координации движения и ловкости	1	
Совершенствование профессионально значимых двигательных действий: координации движения и ловкости	1	
Закрепление профессионально значимых двигательных действий: координации движения и ловкости	1	
Разучивание профессионально значимых двигательных действий: гибкости	1	
Совершенствование профессионально значимых двигательных действий: гибкости	1	
Сдача нормативов на гибкость.		
Закрепление профессионально значимых двигательных действий: гибкости	1	
Прикладные умения и навыки	1	
Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	1	
Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств	1	
Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям	1	
Прикладные виды спорта.	1	
Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.	1	
Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	
Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	
Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Оценка	1	

	эффективности ППФП		
	Формирование профессионально значимых физических качеств.	1	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	1	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	1	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
ВСЕГО		164	

2.3. Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Взаимодействия средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ)
11. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
12. Особенностью, содержание и структура спортивной подготовки.
13. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
14. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
15. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения. Функциональных возможностей организма и средствами физической культуры и спорта.
16. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
17. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
18. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления (Струкова В)
19. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
20. Понятие профессионально-Прикладной Физической Подготовки, её цели, задачи и содержание.
21. Олимпийские игры Древней Греции.
22. Становление и развитие современных Олимпийских игр.
23. Символы и атрибутика Олимпийских игр.
24. Развитие Олимпийского движения в России
25. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
26. Анализ современных летних олимпийских игр.
27. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
28. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта
29. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта
30. Возникновение и развитие гимнастики
31. Спортивные игры. История возникновения и развития.
32. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т. п.)
33. Восточные единоборства, их история и развития как вида спорта.

- 34.Плавание как вид спорта, история и развитие.
- 35.Русские национальные виды спорта и игры.
- 36.Национальные виды спорта и игры народов мира.
- 37.Крупнейшие спортивные сооружения России.
- 38.О вреде и профилактике вредных привычек.
- 39.Самостоятельная работа по развитию физических качеств.
- 40.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- 41.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Темы индивидуальных проектов

1. Влияние развития выносливости на общую работоспособность специалиста (физическая культура)
2. Влияние развития силовых способностей на производительность труда специалиста (физическая культура)
3. Биомеханика движений в безопорном состоянии
4. Исследование эффективности системы специальных физических упражнений для исправления функциональных нарушений осанки (физическая культура)
5. Исследование эффективности домашних заданий по физической культуре, как составной части процесса обучения
6. Исследование эффективности использования видеоинформации и звукозаписи в процессе занятий физической культурой
7. Исследование ценности психофизического и социального здоровья, как осознание необходимости его сохранения и укрепления в процессе физического воспитания.
8. Влияние развития координации движения на качество нарезки из овощей
9. Влияние развития силовых способностей при первичной обработке мясных туш
10. Фитнес-блюдо в рационе здорового образа жизни
11. Фитнес-блюдо в рационе питания спортсменов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения

- спортивный зал;
- открытая спортивная площадка;
- помещение для хранения лыжного инвентаря.

Оборудование спортивного комплекса

№ п/п	Наименование	Количество
1	2	3
1	Гимнастический козел	1 шт.
2	Гимнастический конь	1 шт.
3	Мостик гимнастический	2 шт.
4	Маты гимнастические	10 шт.
5	Перекладина настенная	2 шт.
6	Гантели разборные	1 шт.
7	Гири разборные	2 шт.
8	Гиря 24 кг.	1 шт.
9	Штанга с дисками	1 шт.
10	Стенки гимнастические	5 шт.
11	Скакалки	15 шт.
12	Палки гимнастические	10 шт.
13	Обручи	5 шт.
14	Гранаты 500 г.	1 шт.
15	Гранаты 700 г.	1 шт.
16	Эстафетные палочки	6 шт.
17	Стойки для прыжков в высоту	2 шт.
18	Планка для прыжков в высоту	1 шт.
19	Измерительная планка	1 шт.
20	Секундомер	5 шт.
21	Рулетка	1 шт.
22	Флажки	2 шт.
23	Мячи набивные 3 кг.	10 шт.
24	Мячи набивные 5 кг.	10 шт.
25	Лыжи с ботинками	10 пар.
26	Лыжные палки	10 пар.
27	Лыжная мазь	3 шт.
28	Мячи баскетбольные	10 шт.
29	Мячи волейбольные	10 шт.
30	Щиты баскетбольные	2 шт.
31	Сетка волейбольная	1 шт.
32	Мячи футбольные	3
33	Мячи для мини-футбола	2 шт.
34	Форма двухцветная	10 шт.
35	Свистки судейские	2 уп

Технические средства обучения

№ п/п	Наименование	Количество
1	Компьютер или ноутбук	1 шт.
2	Цифровой фотоаппарат	1 шт.
3	Музыкальный центр	1 шт.

4	МФУ	1 шт.
---	-----	-------

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Барчуков И. С., Физическая культура: методики практического обучения/ учебник, М., КНОРУС, 2021 г., - 297с
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
4. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. Пособие, КНОРУС — М., 2021, -280с
5. Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С., Лечебная физическая культура и массаж /учебник, М., КНОРУС, 2021 г., - 280с.
6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник, М., КНОРУС, 2021, - 214с. (среднее профессиональное образование)
7. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни, /учебник, М., КНОРУС, 2021 г., - 239с.
8. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2019
9. Ериков В.М., Физическая культура и спорт и здоровье в современном мире, /Сборник статей, М., КНОРУС, 2021, - 240с.
10. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2018.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник, М., КНОРУС, 2021, - 256с. (среднее профессиональное образование)
12. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2018.
13. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2018
- Морщенина Д.В., Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры, / учебное пособие, М., КНОРУС, 2021, - 132с
14. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы целостного отношения к здоровью, / учебное пособие, М., КНОРУС, 2020, - 184с
15. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
16. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от

17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

Интернет- ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

<http://www.fizkult-ura.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://www.download-referat.narod.ru/physculture.htm>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://www.rossport.ru>

<http://www.kalitva.ru/librory/referats/fizreferat/>

<http://fevt.ru/load/fizkultura/34-1-0-349>

<http://www.ofizkulture.ru>

http://www.ronl.ru-fizra_i_sport/21930.htm

<http://max0506.ucoz.ru/dir/3>

<http://www.proshkolu.ru/>

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам, формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания. Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - выступления с сообщениями - письменных заданий - тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные	Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. - наблюдение преподавателя и его

<p>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.</p> <p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта, составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>устная оценка</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов - портфолио личных достижений обучающегося - дифференцированный зачет <p><u>Лёгкая атлетика.</u></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p><u>Спортивные игры.</u></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p><u>Общая физическая подготовка</u></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия - проведение своего комплекса зарядки в группе
---	---	--

Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников	Формы, методы формирования	Тип оценочных мероприятия
ЦОФВ Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия		
ЦОФВ.1 Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.	Оформление и защита презентаций на тему: «Великие баскетболисты России». направленный на формирование осознанного отношения к здоровому и безопасному образу жизни	защита реферата составление кроссворда экспертная оценка высказываний, суждений о понимании ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦОФВ.2 Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.	Беседа о правилах личной гигиены, безопасного поведения в информационной среде.	экспертная оценка высказываний, суждений о правилах личной гигиены и общественной безопасности
ЦОФВ.3 Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию	Защита докладов о здоровом образе жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность) Защита презентаций о стремлении к физическому совершенствованию на тему: «Питание, как способ коррекции фигуры»	экспертная оценка знаний о здоровом питании, соблюдении гигиены, режиме занятий и отдыха, регулярной физической активности, стремлении к физическому совершенствованию; демонстрация комплекса ОРУ
ЦОФВ.4 Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья	Беседа о вреде вредных привычек предупреждающая либо преодолеть зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр, сохраняющая психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях)	составление кроссворда контрольное тестирование

ЦОФВ.5 Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей	Защита и показ комплекса упражнений для развития основных мышечных групп (Демонстрируя навыки рефлексии своего состояния)	экспертное оценивание навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического) и демонстрация комплекса упражнений
ЦОФВ.6 Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Обсуждение и отработка комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний специалиста поварского и кондитерского дела	Экспертное оценивание умения студентов демонстрировать и развивать свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности
ЦОФВ.7 Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Защита презентаций о средствах физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности на тему: «Роль физической активности в жизни специалиста поварского и кондитерского дела»	Экспертное оценивание умений использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности, о лучших ульяновских легкоатлетах; защита презентаций сдача контрольных нормативов сдача нормативов ГТО

ВНЕУРОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕЛЕВЫХ ОРИЕНТИРОВ

№	Код и наименование инвариантных целевых ориентиров	Тема события (мероприятия)	Формат Форма деятельности	Дата проведения	Средства динамика достижения целевых ориентиров
1.	ЦОДНВ.4.Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности	«Здоровье семьи в наших руках».	Конкурс творческих работ		Экспертная оценка знаний семейных ценностей, создания здоровой семьи
2.	ЦОГВ.3 Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду	«Лёд»	Просмотр фильма		Экспертная оценка суждений и отношение студентов к суверенитету и достоинству народа России, готовность к защите Родины
3.	ЦОЦНП.3.Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.	«Профилактика профессиональных заболеваний»	Защита реферата		Экспертное оценивание рефератов, с ракурсом на определение научной информации в профессиональной деятельности.
4	ЦОЦНП.4. Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Комплекс упражнений для работающих сидя	Флешмоб		Экспертная оценка правильного подбора упражнений, применяемых выбранной группе труда

5	ЦОПТВ.5.Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.	«Я, моя профессия и здоровье»	Викторина		Экспертная оценка правильного выбора профессии
6	ЦОГВ.1. Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.	«Движение вверх»	Поход в кинотеатр		Экспертная оценка отношения студентов к их принадлежности в многонациональном и многоконфессиональном российском обществе,
7	ЦОЭВ.2.Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.	«Грация и искусство»	ФестГТО		Экспертная оценка доводов и суждений относительно эмоционального воздействия искусства, на внутреннее и внешнее состояние человека
8	ЦОПВ.1. Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.	«Чемпионы»	Онлайн просмотр фильма		Экспертная оценка осознания и отношения студентов к родной культуре, любовь к своему народу