

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум технологии питания и коммерции»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «ЯППИ»

Антонов А.Б.

14.06.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «ЧТТПиК»

Минобразования Чувашии

Р.А.Шуканов

приказ от 14.06.2022 г. № 318



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.09 Физическая культура  
(индекс и наименование дисциплин)

для профессии  
43.01.09 Повар, кондитер  
(код и наименование профессии)

Чебоксары 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Дисциплина имеет значение при формировании и развитии общих компетенций (ОК) и личностных результатов (ЛР)

#### **ОК 01-06, 08,09,10**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

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

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

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

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке

**ЛР 9.** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
--------	--------

<p>- использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности/профессии;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения</p>
--	--

### Спецификация общих компетенций

Коды компетенций	Умения	Знания
ОК 01.	<p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p>основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</p>
ОК 02.	<p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации;</p> <p>планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации;</p> <p>оценивать практическую значимость результатов поиска;</p> <p>оформлять результаты поиска</p>	<p>номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>
ОК 03.	<p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</p> <p>применять современную научную профессиональную терминологию;</p> <p>определять и выстраивать траекто-</p>	<p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология;</p> <p>возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>

	рии профессионального развития и самообразования	
ОК 04.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05.	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 06.	описывать значимость своей профессии; применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.
ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.
ОК 09.	применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение	современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 10.	понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересные профессиональные темы	правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности

### 1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем образовательной программы 50 часов, в том числе:  
занятия обучающихся во взаимодействии с преподавателем 50 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<i>50</i>
<b>Занятия во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<i>50</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>40</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>-</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (1,2, 3 семестр), дифференцированного зачета в 4 семестре</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<i>I курс, I семестр</i>				
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 <b>Физическая культура в жизни современного человека.</b>  <i>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры.</i>  <i>Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха</i>  <i>Здоровый образ жизни, здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха.</i>  <i>Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.</i>                      Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности, формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье                      Физическая культура и ее роль в общем развитии современного человека                      Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека. <b>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>                      Терминологические понятия. Значимые периоды становления и значения физической культуры в жизни народов. Физическая культура, спорт и туризм в формировании личности, гражданина, профессионала. Многокомпонентность и разнообразие ценностей физической культуры. <b>Основы здорового образа жизни</b>, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на психическое и социальное здоровье человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирование. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся по профессии повар (средства физической культуры, спорта и туризма для освоения будущей профессии, для повышения работоспособности в период обучения). ППФП – одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям профессиональной деятельности.</p>	2	2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9



<p><b>Раздел 2.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>				
<p><b>Тема 2.1</b> <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b> <b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>2 <b>Практическое занятие. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО).</b> (Приказ Минобрнауки России от 24.12.2014 N 1643). Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование основ здорового образа жизни. Виды испытания и нормативы VI ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Использование Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 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>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма Техника спортивной ходьбы.</i></p>	2	3	<p>ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9</p>
<p><b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>3 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2 , 3/4 силы. Показ техники бега на 100 м в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Техника бега на короткие, средние дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 100м - текущий контроль</p> <p>4 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</b> Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. <i>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей</i> Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Бег в усложненных условиях (в гору, по песку, с препятствиями). Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Ходьба с упражнениями на расслабление. Бег на 2000 м - девушки, 3000 м – юноши - текущий контроль</p>	2	3	<p>ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9</p>
		2	3	<p>ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9</p>

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	5	<p><b>Практическое занятие. Совершенствование силовой выносливости при подготовке сдачи нормативов ГТО.</b></p> <p>Общие требования безопасности при проведении занятий атлетическая гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития основных мышечных групп.</p> <p><i>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами</i></p> <p>Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах, как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания). Комплексы упражнений с собственным весом тела, медицинболлами, гимнастическими скамейками, гантелями, гириями (техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, количества повторений). Правила, судейство в гиревом спорте. Техника выполнения упражнения рывка гири одной рукой (старт; замах; тяга; подрыв; фиксация), показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения, рассказ (упражнение является прекрасным средством для укрепления мышц спины, развития гибкости, выработки правильной осанки и профилактики искривлений позвоночника; отличается от других упражнений гиревого спорта высокой динамикой ассиметричных движений рук и ног, растягивает позвоночник и дает плавную мышечную нагрузку, благодаря своей динамике и амплитуде). <b>Применение рациональных приемов двигательных функций</b> (зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в <b>профессиональной деятельности</b> (поднятие, перенос тяжестей).</p> <p>Рывок гири 16 кг (количество раз), соревновательное время 10 минут (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки) - текущий контроль</p>			
Зачет			2	2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
Всего за 1 семестр: - занятия во взаимодействии с преподавателем, часов:			12		
			12		
в том числе теоретических занятий;			2		
практических занятий;			8		
промежуточная аттестация			2		
<b>1 курс, 2 семестр</b>					
Тема 2.4. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии повар	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08. 09,10 ЛР 9
	1	<p><b>Практическое занятие. Физическая культура в профессиональной деятельности профессии повар.</b></p> <p>Ознакомление с <b>условиями профессиональной деятельности и зонами риска физического здоровья для профессии (специальности) повар.</b> Ознакомление с профессионально-важными психофизиологическими качествами для специалиста в кулинарном искусстве: Профессиональные риски. Ознакомление с требованиями профессии к индивидуальным способностям, к личностным способностям и качествам специалиста.</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-</p>			

		<p>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.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективно</p> <p>Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) производится с учетом особенностей учебного процесса в каждом учебном заведении и специфики будущей профессиональной деятельности обучающихся (учитывается температурный фактор окружающей среды; влажность и подвижность окружающего воздуха; шум в помещении, освещаемость, вибрационные нагрузки; монотонность или динамичность трудовых процессов; преимущественная нагрузка на верхний плечевой пояс, туловище, нижние конечности, амплитуда трудовых действий; фактор утомления; характер восприятия, зрения, слуха). Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) можно объединить в следующие группы: прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; прикладные виды спорта (их целостное применение); оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). При подборе отдельных прикладных физических упражнений важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам.</p>			
<p><b>Тема 2.5</b> <b>Лыжная подготовка/ конькобежный спорт</b></p>	2	<p>Содержание учебного материала:</p> <p><b>Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений.</b></p> <p>Лыжная подготовка Общие требования безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Подъемы (лесенкой, елочкой, полулесенкой), спуски с гор (в основной и низкой стойки, торможения плугом, полуплугом). Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности Повороты на месте (прыжком; махом; переступанием).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. <i>Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</i> Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км - текущий контроль</p>	2	3	<p>ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9</p>
	3	<p><b>Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках.</b></p> <p>Общие требования безопасности при проведении занятий по конькобежному спорту. Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по</p>	2	3	<p>ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9</p>

		повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Юноши – 5x400м, девушки – 3x400м - текущий контроль			
<b>Тема 2.6 Гимнастика</b>	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	4	<b>Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мостик, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши). Опорный прыжок через козла - текущий контроль			
	5	<b>Практическое занятие. Совершенствование акробатической комбинации.</b> <i>Атлетическая гимнастика (юноши), Аэробика (девушки)</i> Краткие сведения о развитии гимнастики. Строевые упражнения поворотные в шеренгу, выход из строя Перестроение и повороты в движение Выполнение упражнения на гимнастической скамейке Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гиб- кость, мостик Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса Акробатика Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат Опорный прыжок Аэробика (девушки) Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики -воспитание координации движений в процессе занятий. Выполнение разученной комбинации упражнений осваиваемого вида аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Самостоятельная разработка содержания и выполнение комплекса практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов атлетической гимнастики Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, кувырок назад из стойки	2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9

		на лопатках в полушпагат, из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев девушки; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора лежа толчком двумя в упор присев, из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев, стойка на руках и голове – юноши. Применять рациональные приемы двигательных функций (зрительно-двигательная координация, распределения внимания, двигательная память, развитый объемный и линейный глазомер, умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Акробатическая комбинация - текущий контроль			
<b>Зачет</b>			2	2-3	
Всего за 2 семестр: - занятия во взаимодействии с преподавателем, часов:			12		
в том числе теоретических занятий;			12		
практических занятий;			-		
промежуточная аттестация			10		
			2		
<i>2 курс, 3 семестр</i>					
<b>Тема 2.7. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	1	<b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 3000 м - девушки, без учета времени; 5000 м – юноши - текущий контроль			
<b>Тема 2.8. Спортивные игры. Баскетбол</b>	2	<b>Практическое занятие. Спортивные игры. Баскетбол</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. 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. Знания терминологии, правил игры, судейство. Техника владения мячом, перемещений; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин., а также на счет. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые занятия с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности <b>Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Подвижные игры различной интенсивности</b>	2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	3	<b>Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений.</b> Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия.	2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;

		Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Передача мяча в круг (за 30 сек. - D 30 см - S 2 м)- текущий контроль			ЛР 9
<b>Тема 2.9. Спортивные игры. Волейбол</b>	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	4	<b>Практическое занятие. Спортивные игры. Волейбол.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Знания терминологии, правил игры, судейство. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, ниж-няя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Напа- дающие 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 игро- ков. Учебная игра Техника владения мячом, перемещений; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин., а также на счет. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые занятия с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности			
<b>Тема 2.10. Спортивные игры. Бадминтон</b>	5	<b>Практическое занятие. Спортивные игры. Бадминтон</b> . Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). 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: поддачи, пере- движения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	<b>Зачет</b>		2	2	
<b>Всего за 3 семестр:</b>			<b>12</b>		

- занятия во взаимодействии с преподавателем, часов: в том числе теоретических занятий; практических занятий; промежуточная аттестация		12 - 10 2			
<i>2 курс, 4 семестр</i>					
<b>Тема 2.11. Средства профилактики перенапряжения характерные для профессии повар</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; 09; 10; ЛР 9
	1	<b>Практическое занятие. Средства профилактики перенапряжения.</b> Ознакомление со <b>средствами профилактики перенапряжения. Использование средств профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</b> Причины преждевременного утомления. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Нетрадиционные системы физических упражнений. Основные приемы классического массажа и их разновидность (ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении и при умственном утомлении). Самомассаж. Противопоказания к применению массажа и самомассажа, гигиенические требования к ним. Банные процедуры (правила поведения в бане) и гигиенические требования к ним. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности и уровня функционального состояния организма. Оказание доврачебной помощи (на занятиях и на производстве).			
<b>Тема 2.12. Лыжная подготовка/ конькобежный спорт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	2	<b>Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Повороты на месте (прыжком; махом; переступанием). Освоенные способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Подъемы (лесенкой, елочкой, полуселочкой), спуски с гор (в основной и низкой стойки, торможения плугом, полуплугом).			
	3	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по конькобежному спорту. Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Юноши – 5х400м, девушки – 3х400м - текущий контроль			
	4	<b>Практическое занятие. Элементы тактики лыжных гонок</b> (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Переходы с одного способа передвижения на другой: переход без шага, переход через шаг, переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой. Перешагивание на лыжах небольших препятствий, перелезание на лыжах через препятствия. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км - текущий контроль			
<b>Тема 2.13. Спортивные игры. Футбол</b>	5	<b>Практическое занятие. Спортивные игры. Футбол.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием 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. Знания терминологии, правил игры, судейство. Техника владения мячом, перемещений; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двухсторонние игры	2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9

Тема 2.14 Спортивные игры. Настольный теннис		длительностью от 20 с до 12 мин., а также на счет. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые занятия с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности			
	6	<b>Практическое занятие. Спортивные игры. Настольный теннис.</b> Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: по- дача, под- резка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, сти- ли игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;09;10; ЛР 9
<b>7. Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	<b>2-3</b>	
Всего за 4 семестр: - занятия во взаимодействии с преподавателем, часов: в том числе теоретических занятий; практических занятий; промежуточная аттестация			<b>14</b> <b>14</b> <b>-</b> <b>12</b> <b>2</b>		
<b>Объем образовательной программы, всего:</b> - занятия во взаимодействии с преподавателем, часов: в том числе теоретических занятий; практических занятий; промежуточная аттестация			<b>50</b> <b>50</b> <b>2</b> <b>40</b> <b>8</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения кабинет преподавателя, универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок**

Наименование	Оснащение кабинета
Спортивный зал:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рабочее место преподавателя</li> <li>- оборудование: брусья гимнастические, козел гимнастический, шведская стенка;</li> <li>- спортивный инвентарь.</li> </ul>
спортивное оборудование и инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. – баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в настольный теннис;</li> <li>2. – оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); – оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);</li> <li>3. – гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.</li> <li>4. Для занятий лыжным спортом:</li> <li>5. – лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря ;</li> <li>6. – учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;</li> <li>7. – лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.). Технические средства обучения:</li> <li>8. - музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;</li> <li>9. - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.</li> </ul>

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

##### **Основные печатные издания:**

Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2018. – 320 с. – Текст : непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.mistm.gov.ru>

2. Министерства образования и молодёжной политики Чувашской  
Республики [obrazov@cap.ru](mailto:obrazov@cap.ru)

3. Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики  
[sport@cap.ru](mailto:sport@cap.ru)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля

Раздел и/или тема	Результаты освоения дисциплины		Вид контроля	Формы и методы контроля	Вид оценочного средства	Форма индивидуального учёта успеваемости	Оценка результатов **
	ЗУН*	Компетенции (код)					
<b>1 семестр</b>							
Раздел 1. Тема 1.1	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06;08;	Текущий	Устный опрос, тестирование	Вопросы для опроса, тесты	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Раздел 2. Тема 2.1	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для письменного опроса Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Тема 2.2	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06, 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Тема 2.3	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
ОП. 09.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Промежуточный	Зачёт	Задания для выполнения зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Зачёт/ незачёт Дихотомическая оценка ОК
<b>2 семестр</b>							
Тема 2.4.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06;07 08;09,10	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Тема 2.5	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06;08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Темы 2.6	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
ОП. 09.	1,2	ОК 01;	Промежут	Зачёт	Задания для	Учебный журнал	Зачёт/

		02; 03;04;05; 06; 08;	очный		выполнения зачёта	Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	незачёт Дихотомиче ская оценка ОК
3 семестр							
Тема 2.7.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
Тема 2.8	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
Тема 2.9.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
Тема 2.10	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
ОП. 09.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06;08	Промежут очный	Зачёт	Задания для выполнения зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Зачёт/ незачёт Дихотомиче ская оценка ОК
4 семестр							
Тема 2.11.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; 09; 10;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
Тема 2.12	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
Тема 2.13.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06;08	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
Тема 2.14.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06;08;09; 10	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
ОП. 09	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05;	Промежут очный	Дифференцирова нный зачёт	Задания для выполнения дифференциро	Учебный журнал Ведомость промежуточной	Бальная (2-5) Дихотомиче

		06;08;09; 10;			ванного зачёта	аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	ская оценка ОК
--	--	------------------	--	--	-------------------	---	-------------------

ЗУН \*

- 1 - знания
- 2- умения
- 3 – навыки

Оценка результатов \*\*

- 1) в баллах (2-5)
- 2) дихотомическая оценка:
  - 1 – оценка положительная, т.е. ОК сформированы
  - 0 – оценка отрицательная, т.е. ОК не сформированы

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни;</p> <p>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>-средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>- оценка усвоения теоретических знаний в процессе устных ответов, -тестирования</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>в форме зачетов и дифференцированного зачета.</p>
<p>Умения</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся</p> <p>Тесты по ППФП</p>	<p><b>Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b></p> <p>- на практических занятиях;</p> <p>- при тестировании в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>оценка:</p> <p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>оценка:</p> <p>- техники базовых элементов,</p> <p>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных со ревнований по</p>

		<p>спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи,</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b> оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p>
--	--	--

**ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ  
РЕЗУЛЬТАТОВ**

<b>Код личностных результатов</b>	<b>Критерии ЛР</b>	<b>Методы измерения показателей ЛР</b>
<b>ЛР 9</b>	Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.	Анкетирование Опросы Тестирования различного вида Индивидуальные беседы