

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДБ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов, обучающихся по специальности

49.02.01 Физическая культура

(углубленной подготовки)

Курган, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями), УМК по физической культуре В. И. Ляха 10-11 классы (базовый уровень), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), с учетом плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, на основе примерной рабочей программы воспитания, и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 г. №1355 по специальности

49.02.01

код

Физическая культура

наименование специальности

Разработчики:

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Брюхова О.Ю.		преподаватель физической культуры
2	Катайцев Г.А.	высшая	преподаватель физической культуры

Одобрено на заседании МО МК по физической культуре

	Фамилия, имя, отчество председателя МО	Дата заседания МО	№ протокола
1	Беляева Т.В.	23.06.2022г.	10

Согласовано на заседании научно-методического совета

Дата заседания НМС	№ протокола
23.06.2022г.	10

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.03 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

49.02.01

Физическая культура

укрупненной группы специальностей

49.00.00

Физическая культура и спорт

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Общеобразовательный цикл

в вариативную часть циклов ППССЗ

-

Учебная дисциплина связана с дисциплиной ДД.03 Практикум по физической культуре, общеобразовательного цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов, в том числе **личностных результатов программы воспитания:**

Личностные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования	Личностные результаты реализации программы воспитания, в том числе определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности (дескрипторы)
в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:	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. ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;	
2. готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	
3. готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения,	

готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;	
4. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	
5. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;	
6. неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	
в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):	
7. российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;	ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
8. уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);	ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального русского государства
9. формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;	
10. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.	
в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:	ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение
11. гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;	
12. признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных	

прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;	окружающих
13.мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;	
14.интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;	
15.готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;	
16.приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;	
17.готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.	<p>ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный, участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p> <p>ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях</p> <p>ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую</p>
в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:	
18. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;	
19. принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;	
20. способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;	
21. формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	

22. развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.	уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности ЛР 13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:	
23. мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;	ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
24. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	ЛР 14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
25. экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;	ЛР 16 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
26. эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.	ЛР 17 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии
в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:	ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
27. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;	
28. положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.	
в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:	ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий
29. уважение ко всем формам собственности,	

готовность к защите своей собственности,	ценность собственного труда.
30. осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;	Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального
31. готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	конструктивного «цифрового следа»
32. потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;	ЛР 15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
33. готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.	
в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:	ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий
34. физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности	зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
	ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

• метапредметных:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Студент научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Студент научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и

	познавательные) задачи;
9.	критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
10.	использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
11.	находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
12.	выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
13.	выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
14.	менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Студент научиться:

15.	осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
16.	при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
17.	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
18.	развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
19.	распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

• предметных:

Студент на базовом уровне научиться:

1.	определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2.	знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.	знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
4.	характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
5.	характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
6.	составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
7.	выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
8.	выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта,

- | | |
|-----|---|
| 9. | применять их в игровой и соревновательной деятельности; |
| 10. | практически использовать приемы самомассажа и релаксации; |
| 11. | практически использовать приемы защиты и самообороны; |
| 12. | составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; |
| 13. | определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; |
| 14. | проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; |
| 15. | владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

Студент на базовом уровне получит возможность научиться:

- | | |
|-----|--|
| 15. | самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; |
| 16. | выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; |
| 17. | проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; |
| 18. | выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; |
| 19. | выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); |
| 20. | осуществлять судейство в избранном виде спорта; |
| 21. | составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **114** часов, в том числе:
 Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **114** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	114
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	114
в том числе:	
лабораторные занятия (если предусмотрено)	не предусмотрено
практические занятия (если предусмотрено)	114
контрольные работы (если предусмотрено)	
Индивидуальный проект (если предусмотрено)	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (1, 2 сем.)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОДБ.03 Физическая культура

наименование дисциплины

Номер разделов, тем. Результаты обучения (№№ ЛР, МПР, ПР)	Наименование разделов и тем. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов теор./практ.
1	2		3
			0/114
	1 семестр		48
Раздел 1	Физическое совершенствование.		22
Тема 1.1.	Легкая атлетика.		0/22
	Содержание учебного материала		
ЛР 3,9,13,18,23 МПР 1,12,18 ПР 1,2	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега по повороту. Челночный бег 3х10м; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	
	2	Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег.	
	3	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».	
	4	Метание гранаты. Толкание ядра. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	
	Практические занятия	1. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон. Бег на скорость до 30м. Челночный бег 3х10м Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость от 30м до 60м Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м	4
		2. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, техника бега по повороту, финиширование.	4
		3. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), выполнение контрольных нормативов.	4

		4. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Выполнение контрольных нормативов прыжка в длину с разбега	4
		5. Прыжки в высоту с разбега. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Выполнение контрольных нормативов прыжка в высоту с разбега	3
		6. Метания. Техника метания гранаты: разбег, замах, бросок, торможение. Техника толкания ядра с места и скачка.	3
Раздел 2.	Физическое совершенствование.		
Тема 2.1.	Спортивные игры. Баскетбол		0/16
	Содержание учебного материала		
ЛР 1,5 МПР 4,19 ПР 5	1	Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину Приемы овладения мячом, вырывание и выбивание Приемы техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра в баскетбол. Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе.	
	Практические занятия	1. Техника перемещений в стойке баскетболиста. Остановка прыжком, двумя шагами, повороты на одной ноге вперед, назад	2
		2. Техника передачи мяча в баскетболе: двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча и снизу, в прыжке и ловля его двумя руками.	2
		3. Техника ведения мяча на месте и в движении.	2
		4. Техника бросков мяча в корзину: с места, в движении, прыжком.	2
		5. Правила игры. Техника безопасности игры.	2
		6. Учебная игра в баскетбол.	4
		7. Выполнение контрольных нормативов.	2
Раздел 3.	Физическая культура и здоровый образ жизни		0/8
Тема 3.1.	Общетеоретические и исторические сведения		8
	Содержание учебного материала		
ЛР 4,6,7,11,27 МПР 3,13 ПР 3,4,15	1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	

	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	
Практические занятия	<p>1. Правовые основы физической культуры и спорта. Анализ статей Конституции, Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации», Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). на предмет физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Новые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021</p>	1
	<p>2. Понятие о физической культуре и личности. Раскрытие понятий «физическая культура», «физическая культура личности»; характеристика основных компонентов физической культуры личности; анализ условий и факторов, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.</p>	1
	<p>3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Подготовка к докладу на тему «Полезность занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья» с применением электронных образовательных ресурсов.</p>	1
	<p>4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Анализ правил поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализ основных мероприятий и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>	1

		5. Основные формы и виды физических упражнений. Анализ понятий «физическое упражнение», и его внутреннего и внешнего содержания; сравнение разных классификаций физических упражнений; примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной большой и умеренной мощностью.	1
		6. Подготовка сообщения о главных особенностях урочных форм с применением электронных образовательных ресурсов. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	1
		7. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Доклад на тему: «Физические нагрузки» с применением электронных образовательных ресурсов. На основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы.	1
		8. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Подготовка доклада на тему: «Негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов» с применением электронных образовательных ресурсов.	1
		Дифференцированный зачет	2
		Итого 1 семестр	48час (0/48)
		2 семестр	66
Раздел 1.	Физическое совершенствование.		0/16
Тема 1.1.	Лыжная подготовка. Попеременные и одновременные способы ходов.		0/16
	Содержание учебного материала		
ЛР 20,15 МПР 8 ПР 11,13	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход; бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. Переходы с одновременных лыжных ходов к поперечным. Спуски и подъемы. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила соревнований.	
	Практические занятия	1. Техники специально-подводящих и имитационных упражнений лыжника.	2
		2. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника скользящего шага, его периоды и фазы.	2
		3. Техника поперечного двухшажного хода. Согласованность движения рук и ног в поперечном ходе.	2

		4. Техника одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход.	2
		5. Техника переходов с одновременных лыжных ходов к попеременным: через два и один скользящий шаг в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
		6. Способы подъемов и спусков в зависимости от рельефа местности.	2
		7. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2
		8. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	2
Тема 2.1.	Средства физкультурно-оздоровительной деятельности		0/10
	Содержание учебного материала		0/8
ЛР 2,14,19,21,28 МПР 11 ПР 12,14	1	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	
	Практические занятия	1. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Работа в парах. Обоснование пользы индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями, преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий.	1
		2. Основы организации двигательного режима. Работа в парах. Раскрытие возможных негативных последствий неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности. Сравнение показателей среднесуточного числа совершаемых локомоций.	1
		3. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Подготовка доклада на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе» с применением электронных образовательных ресурсов	1
		4. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Сравнение особенностей разных типов телосложения, анализ достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленными на изменение телосложения, средства для формирования осанки.	1

		5. Способы регулирования массы тела человека. Анализ причин, приводящих к избыточному весу, ожирению. Основные средства в профилактике ожирения.	1
		6. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Работа в группах. Определение достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении.	1
		7. Современное олимпийское физкультурно-массовое движение. Подготовка доклада об истории Олимпийских игр современности с применением электронных образовательных ресурсов	1
		8. Адаптивная физическая культура. Подготовка докладов на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр, с применением электронных образовательных ресурсов	1
Тема 2.2.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями		0/2
	Содержание учебного материала		
ЛР 23,24,25 МПР 7 ПР 16	1	Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	
	Практические занятия	1. Особенности и методика проведения самостоятельных занятий (целевые установки и правила проведения самостоятельных занятий). Утренняя гимнастика. Совершенствование координационных способностей. Ритмическая гимнастика для девушек. Атлетическая гимнастика для юношей. Роликовые коньки. Оздоровительный бег. Дартс. Аэробика. Туризм.	2
Раздел 3.	Физическое совершенствование.		0/40
Тема 3.1.	Акробатика. Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические и гимнастические комбинации		0/4
	Содержание учебного материала		
ЛР 26 МПР 14 ПР 6,7	1	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, руках и голове (юноши). Упражнения в парах. Комбинация из изученных элементов. Козел в ширину, высота 115 см: прыжок ноги врозь. Приемы страховки и само страховки.	

	Практические занятия	1. Группировки и перекаты.	1
		2. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок (юноши)	1
		3. Выполнение комбинации из ранее изученных элементов.	1
		4. Опорный прыжок через козла в длину ноги врозь (юноши), боком через коня в ширину.	1
Тема 3.2.	Спортивные игры. Волейбол		0/12
	Содержание учебного материала		
ЛР 22, 34 МПП 16 ПР 17	1	Стойки волейболиста. Перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Поддачи мяча снизу и сверху. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Блокирование. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра. Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе.	
	Практические занятия	1. Техника перемещений, стоек; техника верхней и нижней передач двумя руками.	2
		2. Техника нижней и верхней прямой подачи мяча и приём после неё.	2
		3. Техника прямого нападающего удара. Техника блокирования.	2
		4. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра.	4
		5. Выполнение контрольных нормативов.	2
Тема 3.3.	Ручной мяч		0/6
	Содержание учебного материала		
ЛР 31,32 МПП 2 ПР 19	1	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Технические приемы и командно-тактические действия в игре.	
	Практические занятия	1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.	1
		2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.	1
		3. Техника перемещений, передач мяча, бросков по воротам.	1
		4. Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Правила игры. Техника безопасности игры.	1
		5. Учебная игра в гандбол.	1
		6. Выполнение контрольных нормативов.	1
Тема 3.4.	Спортивные игры. Футбол		0/6
	Содержание учебного материала		
ЛР 29,30 МПП 6,15	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика	

ПР 8,21		защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	
	Практические занятия	1. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги.	1
		2. Техника ударов головой на месте и в прыжке.	1
		3. Техника остановки мяча ногой, грудью.	1
		4. Техника отбора мяча, обманных движений.	1
		5. Правила игры. Техника безопасности игры	1
		6. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1
Тема 3.5.	Легкая атлетика Бег на короткие дистанции.		0/10
	Содержание учебного материала		
ЛР 33 МПР 5 ПР 20	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега по повороту. Челночный бег 3х10м; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м.	
	2	Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег.	
	3	Метания. Метание гранаты. Толкание ядра.	
	Практические занятия	1. Бег по прямой с различной скоростью Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м Эстафетный бег 4х100, 4х400м.	2
		2. Кроссовый бег. <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</i> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), выполнение контрольных нормативов.	4
		3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши): выполнение контрольных нормативов в метании гранаты	2
		4. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий	2
Тема 3.6.	<i>Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>		1
	Содержание учебного материала		
ЛР 8,10,11,12,16,17 МПР 10,17 ПР 9,10,18	Практические занятия	Знакомство с официальным сайтом Комитета национальных и неолимпийских видов спорта России http://knnvs.com . Анализ Положения об общероссийском реестре национальных видов спорта ОРНВС КННВС России.	1
	Дифференцированный зачет		1

Итого 2 семестр		66 часов (0/66)
Всего часов		104 (0/104)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1 учебного кабинета Спортивный зал

3.1.2 Зала библиотека;
 читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.1.3. Оборудование учебного кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал	
I.	Технические средства обучения	
1.	Персональный компьютер	1
2.	Музыкальный центр	1
3.	Секундомеры	
II.	Печатные пособия	
1.	Тематические таблицы	1Ф
2.	Портреты	Д
3.	Схемы по разделам курсов	1Ф
III	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1	Материалы по теоретической части дисциплины	1К
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	1К
3	Комплекты контрольно-оценочных средств	1К
IV.	Демонстрационное оборудование	
1.	мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские;	К
2.	скакалки;	Ф
3.	обручи;	Ф
4.	шведская лестница;	Ф
5.	гимнастические маты;	Д
6.	перекладина;	Д
7.	гимнастический козел;	Д
8.	гимнастический конь;	Д
9.	гимнастический мостик.	Д

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: [электронное учебное пособие] <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> / В.И. Лях. Москва: Просвещение, 2017. – 191 с.
2. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2015.
3. Лях, В.И. Физическая культура 10-11кл. базовый уровень: [электронное учебное пособие] <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> / В.И. Лях, 6-е изд. — Москва: Просвещение, 2019. – 255 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура: 10—11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2017.

Дополнительные источники:

1. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2013. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).
2. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2011. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).
3. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2012. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).
4. Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
5. Кораблева, Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6
6. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: Просвещение, 2013. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).
7. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физкультуре / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: Просвещение, 2013. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).
8. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — 9-е изд. — Москва: Просвещение, 2012.
9. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
10. Прокофьева, Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО: поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье, 2016
11. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
12. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Интернет-ресурсы:

1. Валеология- здоровый образ жизни. – сайт: URL: <http://www.fiziolive.ru/> (дата обращения 20.08.2020)
2. Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России. – сайт: URL: <http://knnvs.com/> (дата обращения 29.08.2020)
3. Министерство спорта Российской федерации. – сайт: URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/> (дата обращения 24.08.2020)
4. Нормативно-правовая база ВФСК "ГТО" на территории Российской Федерации. - URL: <http://www.gto.ru/#gto-docs> (дата обращения 25.08.2020)
5. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье. – сайт: URL: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65> (дата обращения 04.08.2020)
8. Федеральный государственный стандарт. – сайт: URL: <http://standart.edu.ru/> (дата обращения 10.08.2020)
9. Физкультура и спорт. - URL: <http://www.bibliotekar.ru/> (дата обращения 12.08.2020)

3.3. Условия организации учебного процесса

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);
- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;
- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;
 - регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;
 - организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.
- Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:
- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: do.kpk.kss45.ru.
 - Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>
 - Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.
 - TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.
 - Skype.
 - Zoom.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения (предметные)</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	- оценка результатов выполнения практических занятий к темам «Средства физкультурно-оздоровительной деятельности», «Общетеоретические и исторические сведения». Дифференцированный зачет. Дни здоровья и спорта
знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	- наблюдение и оценка при выполнении заданий на практических занятиях, выполнении комплексов упражнений. Дифференцированный зачет
знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	- наблюдение и оценка при выполнении заданий на практических занятиях, выполнении комплексов упражнений. Дифференцированный зачет
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	- наблюдение и оценка при выполнении заданий на практических занятиях, выполнении комплексов упражнений. Дифференцированный зачет
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	- наблюдение и оценка при выполнении заданий на практических занятиях, выполнении комплексов упражнений. Дифференцированный зачет
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	- оценка результатов выполнения практических занятий к теме «Средства физкультурно-оздоровительной деятельности»
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	- оценка результатов выполнения практических занятий к темам «Средства физкультурно-оздоровительной деятельности», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями», - наблюдение и оценка при выполнении комплексов упражнений. Дифференцированный зачет
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	- оценка результатов выполнения практических занятий - организация и проведение спортивно-массовых мероприятий
практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	-оценка результатов выполнения практических занятий к теме «Общетеоретические и исторические сведения
практически использовать приемы защиты и самообороны;	
составлять и проводить комплексы	- проведение вводной части урока, физминутки

физических упражнений различной направленности;	
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	- оценка результатов выполнения практических занятий Дифференцированный зачет
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	- оценка результатов выполнения практических занятий
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	- протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Педагогический опрос.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Личностные результаты программы воспитания</i>	<i>Основные показатели оценки результата</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
– личностные			
1. Ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;	ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	– <i>Самоопределение</i> : сформированность внутренней позиции студента по отношению к занятиям, познанию нового, овладению умениями и новыми компетенциями, в характере учебного сотрудничества с преподавателем и одноклассниками. – <i>Смыслообразование</i> : поиск и установление личностного смысла учения на основе устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивация достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей; сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей в	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения образовательной программы. Наблюдение за процессами оценки и самооценки. Наблюдение за организацией работы с информацией. Наблюдение за организацией коллективной деятельности. Наблюдение за ролью обучающегося в группе. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях. Интерпретация ценностно-смысловых установок в спортивной, оздоровительной
2. Готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;			
3. Готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;			
4. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;			
5. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и			

компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;		учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; демонстрация желаний учиться; демонстрация способностей к саморазвитию и личностному самоопределению; демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности; сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе; демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; проявление общественного сознания; воспитанность и тактичность; – <i>Морально-этическая ориентация</i> – знание основных моральных норм и ориентация на выполнение норм на основе понимания их социальной необходимости, сформированность морально-этических суждений, способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. – Готовность вести здоровый образ жизни; отказ от курения, употребления алкоголя;	и физкультурной деятельности; Спортивно-массовые мероприятия. Физминутки. Активные перемены. Дни здоровья. Проектная деятельность Наблюдение за обучающимися в процессе освоения вида профессиональной деятельности на аудиторных занятиях. Мероприятия по озеленению территории. Экологические проекты. Творческие и исследовательские проекты. Образцовое ведение тетради. Внеклассные мероприятия, посвящённые институту семьи. Мероприятия, проводимые «Молодёжь+» занятия по специальным дисциплинам. Учебная практика. Творческие проекты. Наблюдение и оценка процесса и результатов выполнения заданий, требующих использования информационных технологий. Использование электронных источников.
6. Неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.			
7. Российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;	ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального русского государства		
8. Уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);			
9. Формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;			
10. Воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.			
11. Гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;	ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и		
12. Признание неотчуждаемости			

основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;	проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	забота о своём здоровье и здоровье окружающих; оказание первой помощи; занятия в спортивных секциях; демонстрация готовности к самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности.	
13. Мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;		- Уважение общечеловеческих и демократических ценностей; проявление гражданственности, патриотизма; демонстрация поведения, достойного гражданина РФ	
14. Интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;		проявление гражданственности, патриотизма; знание истории своей страны; проявление активной жизненной позиции; демонстрация готовности к исполнению воинского долга.	
15. Готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;		- Проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ	
16. Приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;		- Организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин;	
17. Готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.		- Использование различных методов решения практических задач.	
18. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие	ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности,	- Экологическое мировоззрение; знание основ рационального природопользования и охраны природы - Умение ценить	

цели и сотрудничать для их достижения;	порядочности, открытости, экономически активный, участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	прекрасное – Уважение к семейным ценностям; ответственное отношение к созданию семьи – Демонстрация интереса к будущей профессии; – Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач; – Обоснованность выбора информационно-коммуникационных технологий (или их элементов) для совершенствования профессиональной деятельности; рациональность и результативность использования информационно-коммуникационных технологий при решении профессиональных задач	
19. Принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;	ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях		
20. Способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;	ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;		
21. Формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	ЛР 13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности		
22. Развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.	ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой		
23. Мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение			

достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;	безопасности, в том числе цифровой ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры ЛР 14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности ЛР 16 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности ЛР 17 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии		
24. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;			
25. Экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;			
26. Эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.			
27. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;	ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и		
28. Положительный образ семьи,			

родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.	воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания		
29. Уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;	ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда.		
30. Осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;	Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»		
31. Готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	ЛР 15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем		
32. Потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;			
33. Готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.			
34. Физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности	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 ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой		
– метапредметные			
– Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;		– Демонстрирует умение принимать и сохранять заданную цель сравнивать результат с целью.	Оценка подготовки и защиты реферата, доклада, презентации. Открытые защиты проектных работ. Оценка подготовки отчётов по проделанной работе и выступлений. Наблюдение за процессом выполнением практических работ.
– Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;		– Демонстрирует умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу, планировать и работать по плану.	
– Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;		– Демонстрирует умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, видеть указанную ошибку и исправлять её.	
– Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;		– Демонстрирует готовность к самостоятельной творческой деятельности.	
– Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;		– Выражает свое отношение к вопросу, проблеме.	
– Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;		– Генерирует идеи.	
– Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.		– Своевременно и самостоятельно принимает решение.	Оценка подготовки и защиты реферата, презентации. Оценка
		– Осуществляет самоанализ и коррекцию результатов собственной работы.	
		– Умело представляет результаты собственного исследования.	
– Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;		– Демонстрирует умение отличать новое от уже известного.	Оценка
– Критически оценивать и интерпретировать информацию		– Демонстрирует	

с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;	умение ориентироваться в учебнике, находить ответы на вопросы и делать выводы.	подготовки отчётов по проделанной работе и выступлений.
– Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;	– Демонстрирует умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач.	Наблюдение за процессом выполнением практических работ.
– Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;	– Демонстрирует интерес к будущей профессии.	Контроль графика выполнения индивидуальной домашней работы обучающегося.
– Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;	– Мотивированно применяет методы и способы решения профессиональных задач при выполнении технологических операций.	Оценка использования учебной литературы, информационных ресурсов Интернет.
– Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;	– Использует ссылки и цитирования источников информации.	
– Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.	– Быстро адаптируется в нестандартной ситуации.	
	– Демонстрирует способность самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из нее.	
	– Планирует собственную деятельность.	
	– Осуществляет эффективный поиск необходимой информации.	
	– Использует различные ресурсы для достижения поставленных целей, включая электронные.	
	– Анализирует и сопоставляет различные источники информации.	
	– Использует	

	средства ИКТ.	
– Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;	– Демонстрирует умение строить монолог.	Оценка подготовки и защиты реферата, презентации.
– При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);	– Ведет диалог.	Оценка подготовки отчётов по проделанной работе и выступлений.
– Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	– Демонстрирует умение работать в группе, предотвращать и преодолевать конфликт	Наблюдение за процессом выполнением практических работ.
– Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;	– Запрашивает обратную связь у преподавателя и (или) однокурсников.	
– Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.	– Выстраивает конструктивные взаимоотношения.	