

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.04  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов, обучающихся по адаптированной программе  
подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих

**54.01.20 Графический дизайнер**

**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), плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, примерной программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от «09» декабря 2016 № 1543 по профессии

**54.01.20**

**Графический дизайнер**

(программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих)

**Разработчики:**

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Брюхова Ольга Юрьевна		преподаватель физической культуры
2	Шахматова Анжелика Андреевна		преподаватель физической культуры

Одобрено на заседании МК по физической культуре			
	Фамилия, имя, отчество председателя МК	Дата заседания МК	№ протокола
1	Беляева Татьяна Васильевна	17.02.2022 г.	7

Согласовано на заседании научно-методического совета	
Дата заседания НМС	№ протокола
24.02.2022	7

## **Содержание**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>28</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.04

Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии

54.01.20

Графический дизайнер

укрупненной группы

54.00.00

Изобразительное и прикладные виды искусств

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППКРС

Общеобразовательный цикл

в вариативную часть циклов ППКРС

-

Учебная дисциплина связана с дисциплиной ОП.07 Физическая культура общепрофессионального 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:**

### • личностных:

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
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;	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
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.	
<b>в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):</b>	
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;	<b>ЛР 1</b> Осознающий себя гражданином и защитником великой страны <b>ЛР 5</b> Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России <b>ЛР 8</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского 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.	
<b>в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:</b>	
11. гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно	<b>ЛР 3</b> Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей

принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;	субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
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;	ЛР 14 Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения
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.	
<b>в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:</b>	
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;	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.
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
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);	движениях <b>ЛР 7</b> Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
22. развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.	
<b>в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:</b>	
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;	<b>ЛР 10</b> Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой <b>ЛР 11</b> 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;	
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.	
<b>в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:</b>	<b>ЛР 12</b> 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.	
<b>в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:</b>	<b>ЛР 4</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа» <b>ЛР 13</b> Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей
29. уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,	
30. осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;	
31. готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, 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;	<b>ЛР 15</b> Проявляющий способности к планированию и ведению предпринимательской деятельности на основе понимания и соблюдения правовых норм российского законодательства
33. готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.	
<b>в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:</b>	<b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
34. физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности	<b>ЛР 10</b> 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;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- 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 научится:

- |     |  |
|-----|--|
| 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 научится:

- |     |  |
|-----|--|
| 1.  | определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на  |
| 2.  | укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;   |
| 3.  | знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  |
| 4.  | знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; |
| 5.  | характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;  |
| 6.  | характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;                                      |
| 7.  | составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;   |
| 8.  | выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;   |
| 9.  | выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, 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).

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося	<b>168</b>	часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	<b>158</b>	часа,
консультации	<b>10</b>	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)	<b>168</b>
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	<b>158</b>
в том числе:	
лекции, уроки	не предусмотрено
практические занятия	<b>170</b>
консультации	10
Индивидуальный проект (если предусмотрено)	
<b>Итоговая аттестация в форме зачета (1 – 4 семестры)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОДБ.04 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.+конс.
1	2	3
	<b>1 курс</b>	<b>0/82+4 конс.</b>
	<b>1 семестр</b>	<b>0/34</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>0/12</b>
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>0/12</b>
	Содержание учебного материала	
<b>ЛР 3,9,13,18,23 МПР 1,12,18 ПР 1,2</b>	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 3x10м; 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 <b>1. Бег на короткие дистанции.</b> Низкий старт и стартовый разгон. Бег на скорость до 30м. Челночный бег 3x10м Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость от 30м до 60м Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м	2
	<b>2. Бег на средние дистанции.</b> Техника бега на средние дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, техника бега по повороту, финиширование.	2
	<b>3. Бег на длинные дистанции.</b> Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),	2

		выполнение контрольных нормативов.	
		<b>4. Прыжки в длину с разбега.</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Выполнение контрольных нормативов прыжка в длину с разбега	2
		<b>5. Прыжки в высоту с разбега.</b> Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Выполнение контрольных нормативов прыжка в высоту с разбега	2
		<b>6. Метания.</b> Техника метания гранаты: разбег, замах, бросок, торможение. Техника толкания ядра с места и скачка.	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>		<b>14</b>
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>0/14</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	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.	2
		7. Выполнение контрольных нормативов.	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		<b>0/7</b>
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Общетеоретические и исторические сведения</b>		<b>7</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	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;	

		<p>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> <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).</p> <p>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</p>	1

		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 требований при занятиях физическими упражнениями	
		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
		<b>Консультации</b>	2
		<b>Зачет</b>	1
		<b>Итого 1 семестр</b>	<b>34 (0/34)</b>
		<b>2 семестр</b>	<b>0/48+2</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>		<b>0/16</b>
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Лыжная подготовка. Попеременные и одновременные способы ходов.</b>		<b>0/16</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход; бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. <b>Переходы с одновременных лыжных ходов к попеременным. Спуски и подъемы.</b> 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 попеременного двухшажного хода. Согласованность движения рук и ног в попеременном 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 и др.	2
		8. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		<b>0/32</b>
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Акробатика. Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические и гимнастические комбинации</b>		<b>0/4</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	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
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>0/8</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	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.	1
		5. Выполнение контрольных нормативов.	1
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Ручной мяч</b>		<b>0/6</b>
	Содержание учебного материала		
	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
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>0/6</b>
	Содержание учебного материала		
	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 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
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Легкая атлетика Бег на короткие дистанции.</b>		<b>0/8</b>
	Содержание учебного материала		



	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега по повороту. Челночный бег 3x10м; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м.	
	2	<b>Бег на длинные дистанции.</b> Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег.	
	3	<b>Метания.</b> 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 4x100, 4x400м.	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.	2
		3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши): выполнение контрольных нормативов в метании гранаты	1
<b>Тема 3.6.</b>	<i>Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>		<b>1</b>
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	<i>Знакомство с официальным сайтом Комитета национальных и неолимпийских видов спорта России <a href="http://knnvs.com">http://knnvs.com</a>. Анализ Положения об общероссийском реестре национальных видов спорта ОРНВС КННВС России.</i>	1
		<b>Консультации</b>	2
		<b>Зачет</b>	2
		<b>Итого 2 семестр</b>	<b>(0/48+2)</b>
	<b>2 курс</b>		<b>0/76+6 конс.</b>
		<b>3 семестр</b>	<b>0/32</b>
Раздел 1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>		<b>0/2</b>

Тема 1.1.	<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Совершенствование профессионально важных психофизиологических качеств.</b>		<b>0/1</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1</b>	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	
	Практические занятия	1. Изучение и проведение методики самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Выполнение самооценки и анализа обязательных тестов состояния здоровья.	1
Тема 1.2.	<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>		<b>0/1</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1</b>	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	
	Практические занятия	1. Изучение литературы и выполнение тестов по теме «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов».	1
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>0/10</b>
Тема 2.1.	<b>Бег на короткие дистанции.</b>		<b>0/3</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		

	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега по повороту. Челночный бег 3х10м; Бег на 100м, 500м.	
	Практические занятия	1 Низкий старт и стартовый разгон. Бег на скорость до 30м 2. Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость от 30м до 60м 3. Бег на, 100м, 500м	3
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Бег на длинные дистанции</b>		<b>0/3</b>
	Содержание учебного материала		
	1	Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег.	
	Практические занятия	1. Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 2. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), выполнение контрольных нормативов.	3
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Прыжки в длину с разбега</b>		<b>0/4</b>
	Содержание учебного материала		
	1	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».	
	Практические занятия	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. 2. Выполнение прыжка в длину с разбега.	4
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>0/16</b>
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Волейбол</b>		<b>0/16</b>
	Содержание учебного материала		
	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. Техника нижней подачи и приём после неё. 3. Техника прямого нападающего удара. Техника блокирования. 4. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра в волейбол. 5. Выполнение контрольных нормативов.	16

<b>Раздел 6</b>	<b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</b>		<b>0/3</b>
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Средства физкультурно-оздоровительной деятельности</b>		<b>0/2</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Лыжные прогулки по пересеченной местности. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).	
	Практические занятия	1. Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	2
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>		<b>0/1</b>
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	Дыхательные упражнения йогов.	1
		Классические методы дыхания при выполнении движений.	
		<b>Консультации</b>	2
		<b>Зачет</b>	1
	<b>Итого 3 семестр</b>		<b>(0/32+2 конс.)</b>
	<b>4 семестр</b>		<b>0/44+4 конс.</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>0/10</b>
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Спуски и подъемы.</b>		<b>0/6</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	
	Практические занятия	1. Способы подъемов и спусков в зависимости от рельефа местности.	6
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Элементы тактики лыжных гонок.</b>		<b>0/4</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	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	2. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4
		3. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км	

		(девушки) и до 8 км (юноши).	
<b>Раздел 2</b>	<b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</b>		<b>0/4</b>
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Средства физкультурно-оздоровительной деятельности</b>		<b>0/4</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Лыжные прогулки по пересеченной местности. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).	
	Практические занятия	1. Лыжные прогулки по пересеченной местности. 2. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных особенностей)	4
<b>Раздел 3.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>0/6</b>
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Средства физкультурно-оздоровительной деятельности</b>		<b>0/4</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	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	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
		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
		Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Подготовка доклада на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе» с применением электронных образовательных ресурсов	1

		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
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		<b>0/2</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	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	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
<b>Раздел 4</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>		<b>0/2</b>
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>		<b>0/2</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	
	Практические занятия	1. Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>		<b>0/4</b>

<b>Тема 5.1.</b>	<b>Опорные прыжки.</b>		<b>0/4</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	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 самостраховки.	
	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
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>0/10</b>
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Футбол</b>		<b>0/10</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	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 защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	
	Практические занятия	1. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги.	<b>10</b>
		2. Техника ударов головой на месте и в прыжке.	
		3. Техника остановки мяча ногой, грудью.	
		4. Техника отбора мяча, обманных движений.	
		5. Правила игры. Техника безопасности игры	
		6. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	
<b>Раздел 7</b>	<b>Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.</b>		<b>0/4</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Тройной прыжок с места: первое отталкивание с двух ног, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет, приземление.	

	Практические занятия	1. Совершенствование техники прыжков в длину. Индивидуальный подбор разбега с 13-15 метров.	1
		2. Сочетание разбега с отталкиванием, полёт и приземление.	1
		3. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Подвижные игры с элементами прыжков в длину.	1
		4. Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину с разбега и с места.	1
<b>Раздел 8</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>		<b>0/4</b>
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	1. Современные методики дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой	2
		2. Современные методики дыхательной гимнастики Стрельниковой, Бутейко.	
		<b>Консультации</b>	4
		<b>Зачет</b>	2
<b>Итого 4 семестр</b>			<b>(0/44+4 конс.)</b>
<b>Всего часов</b>			<b>168 (0/158+10 конс.)</b>



### 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
	<b>Спортивный зал</b>	
<b>I.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Персональный компьютер	1
2.	Музыкальный центр	1
3.	Принтер	1
<b>II.</b>	<b>Печатные пособия</b>	
1.	Тематические таблицы	1Ф
2.	Портреты	Д
3.	Схемы по разделам курсов	1Ф
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
	- Видеофильмы: «Лыжный спорт – методика обучения технике», «Баскетбол – методика обучения технике игры», «Туризм – вязка туристских узлов», «Легкая атлетика» «Волейбол». - Презентации по разделам курса: «Легкая атлетика» «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Гандбол», «Плавание», «Лыжный спорт и туризм», «Гимнастика», Йога», «Фитнес» и др. - Аудиозаписи: музыкальные диски, кассеты, флеш накопитель и жесткие диски.	Д
<b>IV.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1	Материалы по теоретической части дисциплины (конспекты лекций, конспекты-опоры, учебники и пособия, дидактический раздаточный материал)	1К
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	1К
3	Комплекты контрольно-оценочных средств (материалы для входного, текущего, промежуточного и итогового контроля)	К
<b>V.</b>	<b>Демонстрационное оборудование</b>	
1.	мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные	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
10.	демонстрационная доска	Д
11.	скамейки	К
12.	бревно	Д
13.	палки	К

14.	брусья разновысокие гимнастические	Д
15.	стойки для прыжков в высоту	
16.	щиты баскетбольные	Д
17.	сетка волейбольная	Д
18.	конусы	Ф
19.	канат для лазания	Д
20.	винтовки пневматические	Ф
21.	лыжи пластиковые и полупластиковые	К
22.	ботинки и палки лыжные	К
23.	веревки	Ф
24.	карабины	Ф
25.	страховки универсальные	К
26.	компасы туристические	Ф
27.	секундомеры	Ф

#### 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, 2017.
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, 2012. — (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 16.02.2022 )
2. Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России. – сайт: URL: <http://knnvs.com/> (дата обращения 16.02.2022 )
3. Министерство спорта Российской федерации. – сайт: URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/> (дата обращения 16.02.2022)
4. Нормативно-правовая база ВФСК "ГТО" на территории Российской Федерации. - URL: <http://www.gto.ru/#gto-docs> (дата обращения 16.02.2022)
5. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье. – сайт: URL: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65> (дата обращения 16.02.2022)
8. Федеральный государственный стандарт. – сайт: URL: <http://standart.edu.ru/> (дата обращения 16.02.2022)
9. Физкультура и спорт. - URL: <http://www.bibliotekar.ru/> (дата обращения 16.02.2022)

### **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](http://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><b>Результаты обучения (предметные)</b></i>	<i><b>Формы и методы оценки</b></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 физических упражнений различной направленности;	- проведение вводной части урока, физминутки
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>
<b>– личностные</b>			
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;	<b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся	– <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	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
2. Готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной,			

творческой и ответственной деятельности;	ситуациях	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 учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; демонстрация желания 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	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 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.
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.			
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	ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному		

защите;	народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	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.	Мероприятия, проводимые «Молодёж+» занятия по специальным дисциплинам. Учебная практика. Творческие проекты. Наблюдение и оценка процесса и результатов выполнения заданий, требующих использования информационных технологий. Использование электронных источников.
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);	<b>ЛР 8</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	– Готовность вести здоровый образ жизни; отказ от курения, употребления алкоголя; забота о своём здоровье и здоровье окружающих; оказание первой помощи; занятия в спортивных секциях; демонстрация готовности к самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности.	
9. Формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;		- Уважение общечеловеческих и демократических ценностей; проявление гражданственности, патриотизма; демонстрация поведения, достойного гражданина РФ	
10. Воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.		проявление гражданственности, патриотизма; демонстрация поведения, достойного гражданина РФ	
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;	<b>ЛР 3</b> 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 окружающих	проявление активной жизненной позиции; демонстрация готовности к исполнению воинского долга.	
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,	<b>ЛР 14</b> Принимающий и исполняющий стандарты		

<p>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;</p>	<p>антикоррупционного поведения</p>	<p>- Проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ</p> <p>- Организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин;</p> <p>- Использование различных методов решения практических задач.</p> <p>- Экологическое мировоззрение; знание основ рационального природопользования и охраны природы</p> <p>- Умение ценить прекрасное</p> <p>– Уважение к семейным ценностям; ответственное отношение к созданию семьи</p> <p>– Демонстрация интереса к будущей профессии;</p> <p>– Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач;</p> <p>- Обоснованность выбора информационно-коммуникационных технологий (или их элементов) для совершенствования профессиональной деятельности;</p> <p>рациональность и результативность использования информационно-коммуникационных технологий при решении профессиональных задач</p>	
<p>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;</p>			
<p>14. Интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;</p>			
<p>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;</p>			
<p>16. Приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;</p>			
<p>17. Готовность обучающихся</p>			



<p>противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</p>			
<p>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;</p>	<p><b>ЛР 2</b> 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><b>ЛР 6</b> Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях</p> <p><b>ЛР 7</b> Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;</p>		
<p>19. Принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;</p>			
<p>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;</p>			
<p>21. Формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного</p>			

<p>сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);</p>			
<p>22. Развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.</p>			
<p>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;</p>	<p><b>ЛР 10</b> Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p> <p><b>ЛР 11</b> Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p>		
<p>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;</p>			
<p>25. Экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов</p>			

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;	<b>ЛР 12</b> 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		
28. Положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.			
29. Уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,	<b>ЛР 4</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа» <b>ЛР 13</b> Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей		
30. Осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;			
31. Готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;			
32. Потребность трудиться, уважение к			

<p>труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;</p>	<p><b>ЛР 15</b> Проявляющий способности к планированию и ведению предпринимательской деятельности на основе понимания и соблюдения правовых норм российского законодательства</p>		
<p>33. Готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.</p>			
<p>34. Физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности</p>	<p><b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p><b>ЛР 10</b> Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p>		

– **метапредметные**

– Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;	– Демонстрирует умение принимать и сохранять заданную цель	Оценка подготовки и защиты реферата, доклада, презентации.
– Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;	– Демонстрирует умение сравнивать результат с целью.	Открытые защиты проектных работ.
– Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	– Демонстрирует умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу, планировать и работать по плану.	Оценка подготовки отчётов по проделанной работе и выступлений.
– Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;	– Демонстрирует умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, видеть указанную	Наблюдение за процессом выполнением
– Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;		

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</li> <li>– Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ошибку и исправлять её.</li> <li>– Демонстрирует готовность к самостоятельной творческой деятельности.</li> <li>– Выражает свое отношение к вопросу, проблеме.</li> <li>– Генерирует идеи.</li> <li>– Своевременно и самостоятельно принимает решение.</li> <li>– Осуществляет самоанализ и коррекцию результатов собственной работы.</li> <li>– Умело представляет результаты собственного исследования.</li> </ul>	<p>практических работ.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</li> <li>– Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</li> <li>– Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;</li> <li>– 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;</li> <li>– Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</li> <li>– Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;</li> <li>– Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Демонстрирует умение отличать новое от уже известного.</li> <li>– Демонстрирует умение ориентироваться в учебнике, находить ответы на вопросы и делать выводы.</li> <li>– Демонстрирует умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач.</li> <li>– Демонстрирует интерес к будущей профессии.</li> <li>– Мотивированно применяет методы и способы решения профессиональных задач при выполнении технологических операций.</li> <li>– Использует ссылки и цитирования</li> </ul>	<p>Оценка подготовки и защиты реферата, презентации.</p> <p>Оценка подготовки отчётов по проделанной работе и выступлений.</p> <p>Наблюдение за процессом выполнением практических работ.</p> <p>Контроль графика выполнения индивидуальной домашней работы обучающегося.</p> <p>Оценка использования учебной литературы, информационных ресурсов Интернет.</p>

	<p>источников информации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Быстро адаптируется в нестандартной ситуации.</li> <li>– Демонстрирует способность самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из нее.</li> <li>– Планирует собственную деятельность.</li> <li>– Осуществляет эффективный поиск необходимой информации.</li> <li>– Использует различные ресурсы для достижения поставленных целей, включая электронные.</li> <li>– Анализирует и сопоставляет различные источники информации.</li> <li>– Использует средства ИКТ.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Демонстрирует умение строить монолог.</li> <li>– Ведет диалог.</li> <li>– Демонстрирует умение работать в группе, предотвращать и преодолевать конфликт</li> </ul>	<p>Оценка подготовки и защиты реферата, презентации.</p> <p>Оценка подготовки отчётов по проделанной работе и выступлений.</p> <p>Наблюдение за процессом выполнением практических работ.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Запрашивает обратную связь у преподавателя и (или) однокурсников.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выстраивает конструктивные взаимоотношения.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</li> </ul>		

