

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАНДАЛАКШСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ МО «КИК»)

Утверждаю
Директор ГАПОУ МО «КИК»
_____ Е.Е.Чалая
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в соответствии с рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (Письмо Минпросвещения России от 01.03.2023 № 05-592) с учётом современных мировых требований, предъявляемых к математическому образованию, и традиций российского образования.

Реализация программы обеспечивает овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития личности обучающихся.

Организация - разработчик: ГАПОУ МО «Кандалакшский индустриальный колледж».

ОДОБРЕНА

предметной (цикловой) комиссией
преподавателей естественно-
математических и специальных
дисциплин технического профиля

Протокол № 10 от «20» июня 2023 г.

Председатель _____ /М.В.Немцева /

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего общего образования в
соответствии с рекомендациями по
реализации среднего общего образования в
пределах освоения образовательной
программы среднего профессионального
образования на базе основного общего
образования (Письмо Минпросвещения
России от 01.03.2023 № 05-592).

Заместитель директора по УПР

_____ /Ю.В.Саломехин/

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	33

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу «Общеобразовательная подготовка».

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в рабочей программе по трём основным направлениям.

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о

социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение обучающихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

Патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

Духовно-нравственное воспитание:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

Эстетического воспитание:

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

— убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

Физическое воспитание:

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

Экологическое воспитание:

— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» характеризуются овладением универсальными *познавательными действиями, универсальными коммуникативными действиями, универсальными регулятивными действиями.*

Универсальные познавательные действия:

1) Базовые логические действия:

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) Базовые исследовательские действия:

— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) Работа с информацией:

— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Универсальные коммуникативные действия:

1) Общение:

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) Совместная деятельность:

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Универсальные регулятивные действия:

1) Самоорганизация:

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и

жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретённый опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) Самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) Принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других на ошибки;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – **72** часа, в том числе:

~

обязательная учебная аудиторная нагрузка обучающегося - **72** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические работы	68
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося
Знания о физической культуре Физическая культура как социальное явление.	Содержание учебного материала Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно - ориентированная, соревновательно - достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно - ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав	1	— составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников; -подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.); — обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе; — принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы. — готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам: — проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе. — обсуждают рассказ преподавателя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников; — формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения,

	<p>и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».</p>	<p>подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР; — обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека; — знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков. — обсуждают с преподавателем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе; — обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения; — обсуждают с преподавателем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий,
--	--	---

			<p>спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди обучающихся;</p> <p>— анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания</p>
<p>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.</p>	<p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание</p>	1	<p>— определяют цель проекта и формулируют его результат;</p> <p>— намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа;</p> <p>— распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления);</p> <p>— разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе;</p> <p>— организуют обсуждение проекта с одноклассниками, отвечают на вопросы.</p> <p>— знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах;</p> <p>— выбирают одну из предлагаемых тем реферата</p>

			и готовят его содержание: — организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов
Здоровый образ жизни современного человека.	<p>Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура»: цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культуры в</p>	1	<p>— распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых; — анализируют источники литературы и составляют содержания выступления по избранному вопросу и распределяют задания между членами группы (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.); — обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам. — выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора; — разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии; — рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат; — рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности.</p>

	укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах		<ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «прикладно-ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации; — обсуждают информацию преподавателя о роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии; — рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний. — анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам; — делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.
Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	<p>Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с информацией об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом; — обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения; — обсуждают общие правила профилактики

		<p>травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах; — распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга; — в каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами; — каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает обучающимся разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела; — участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения. — знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах; — распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи
--	--	---

			<p>при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти;</p> <p>— каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает обучающимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах.</p> <p>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</p> <p>— знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов;</p> <p>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах;</p> <p>— распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах;</p> <p>— каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает обучающимся других групп разученные им действия по оказанию первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах;</p> <p>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</p>
--	--	--	---

<p>Способы самостоятельной двигательной деятельности</p> <p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.</p>	<p>Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Медицинский осмотр обучающихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.</p> <p>Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок.</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> — составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня; — составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня. — знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками; — знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы); — разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки. — знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма; — знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью; — разучивают комплексы упражнений аэробной
--	--	---

			гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.
Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.	<p>Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»).</p> <p>Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа.</p> <p>Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p> <p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения.</p>	1	<p>— знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами;</p> <p>— знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами;</p> <p>— тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками;</p> <p>— знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения;</p> <p>— разучивают тексточки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности;</p> <p>— проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояния, которые вызывает каждый из сеансов;</p> <p>— знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения;</p> <p>— разучивают дыхательные упражнения,</p>

			<p>контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают;</p> <p>— знакомятся с основами синхронной гимнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения;</p> <p>— разучивают упражнения синхронной гимнастики и контролируют технику их выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— выполняют комплекс синхронной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые он вызывает.</p> <p>— знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями.</p> <p>— знакомятся с информацией преподавателя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни;</p> <p>— делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и полов, гигиенических требованиях к помещению;</p>
--	--	--	---

			<p>— знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению;</p> <p>— анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность.</p>
<p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО, способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.</p> <p>Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p> <p>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p>	<p>1</p>	<p>— знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям);</p> <p>— знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания;</p> <p>— знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты;</p> <p>— составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания;</p> <p>— обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО;</p> <p>— демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> — определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты показателей в физических качествах по учебным четвертям; — знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массажа; — обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок; — проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на уроках физической культуры; — подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле; — проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок — демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности
<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная</p>	<p>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> — определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения; — знакомятся и разучивают корригирующие

<p>деятельность.</p>	<p>работе за компьютером.</p> <p>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p> <p>Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела.</p> <p>Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p>	<p>упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки;</p> <p>— разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.</p> <p>— составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня;</p> <p>— составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного— знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы);</p> <p>— разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.</p> <p>— знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма;</p> <p>— знакомятся с упражнениями аэробной</p>
----------------------	---	--

			<p>гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью;</p> <p>— разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.— знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики;</p> <p>— разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</p> <p>— знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение;</p> <p>— обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья;</p> <p>— разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>«Спортивные игры»</p> <p><u>Футбол</u></p>	<p>Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p> <p>Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p>	8	<p>— знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>— разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах);</p>

	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.		<ul style="list-style-type: none"> — знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях; — разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); — знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях; — разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля. — знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки; — разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот; — закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности.
<u>Баскетбол</u>	<p>Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков.</p> <p>Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p>Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение</p>	14	<ul style="list-style-type: none"> — знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; — разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); — знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного

	их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.		мяча» в игровых и соревновательных условиях; — разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); — знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; — разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); — знакомятся с выполнением правил 3—8—24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности; — закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности.
<u>Волейбол</u>	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и	14	— знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; — разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; — разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях; — закрепляют технику постановки блоков в

	игровой деятельности.		учебной и игровой деятельности; — знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; — разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; — совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; — совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.
Атлетическая гимнастика	Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями, гириями, штангой Составление комплекса упражнений для развития силы.	10	-выполнение комплекса упражнений с отягощениями на перекладине, брусьях и тренажерах для пресса; -выполнение подтягивания из виса на перекладине -выполнение комплекса упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях и тренажерах для пресса; -выполнение комплекса упражнений с гантелями; -выполнение комплекса упражнений с гириями; -выполнение упражнений со штангой (жим лежа, приседания).
Легкая атлетика Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта, финиширование. Комплекс упражнений для развития быстроты	7	-выполнение бега с различной скоростью, уточняя положение туловища головы, движение рук и ног; -освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и

Бег на дальние дистанции. Прыжок в длину с места	<p>движений.</p> <p>Бег с различной скоростью, уточняя положение туловища и головы, движение рук и ног соответственно индивидуальным особенностям занимающихся.</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Комплекс упражнений для развития силовых способностей, прыгучести.</p> <p>Кроссовый бег.</p>		<p>длинные дистанции);</p> <p>-выполнение подводящих упражнений для закрепления высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>-выполнение упражнений для развития прыгучести;</p> <p>-выполнение нормативов.</p>
Бадминтон	<p>Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.</p> <p>Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне.</p>	4	<p>- составляют и выполняют индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью</p> <p>-выполняют короткий атакующий удар с задней линии площадки;</p> <p>-выполняют плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки;</p> <p>- демонстрируют правильную технику упражнений специальной физической подготовки для развития физических качеств, необходимых для успешного выполнения технико-тактических действий в бадминтоне;</p> <p>- демонстрируют индивидуальную динамику развития физических качеств.</p>

«Спортивная и физическая подготовка»	<p>Техническая и специальная физическая подготовка, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	4	<p>— осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;</p> <p>— развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;</p> <p>— готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;</p> <p>— активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>— готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (атлетическая гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка);</p> <p>— демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p> <p>— активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО.</p>
	Зачет	2	
	Всего:	72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- валанчики;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
7. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.:«Питер», 2006.

Интернет - ресурсы:

Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>
Большая советская энциклопедия. <http://bse.HYPERLINK> "<http://bse.sci-lib.com/>"[sHYPERLINK](http://bse.sci-lib.com/) "<http://bse.sci-lib.com/>"[ci-lib.com](http://bse.sci-lib.com/)
Books Gid. Электронная библиотека. <http://www.boHYPERLINK>
"<http://www.booksgid.com/>"[oHYPERLINK](http://www.booksgid.com/) "<http://www.booksgid.com/>"[ksgid.com](http://www.booksgid.com/)
Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>
Книги. http://www.ozon.ru/context/div_book/
Лучшая учебная литература. <http://st-booHYPERLINK> "<http://st-books.ru/>"[kHYPERLINK](http://st-books.ru/)
"<http://st-books.ru/>"[s.ru](http://st-books.ru/)
Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность.
<http://www.school.edu.ru/default.asp>
Электронная библиотечная система <httpHYPERLINK> "<http://book.ru/>"[:HYPERLINK](http://book.ru/)
"<http://book.ru/>"[//HYPERLINK](http://book.ru/) "<http://book.ru/>"[boHYPERLINK](http://book.ru/)
"<http://book.ru/>"[oHYPERLINK](http://book.ru/) "<http://book.ru/>"[kHYPERLINK](http://book.ru/) "<http://book.ru/>"[.HYPERLINK](http://book.ru/)
"<http://book.ru/>"[ruHYPERLINK](http://book.ru/) "<http://book.ru/>"[/](http://book.ru/)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:	Интерпретация результатов

<p>• ЛИЧНОСТНЫХ:</p> <p>сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</p> <ul style="list-style-type: none"> — осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; — принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; — готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; — готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; — умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; — готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности. — сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России; — ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; — идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу. — осознание духовных ценностей российского народа; — сформированность нравственного сознания, этического поведения; — способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; — осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; — ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России. — эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; — способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства; — убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных 	<p>наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы. (умения и навыки выполнения двигательных действий).</p> <p>Текущий контроль: практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
--	---

<p>традиций и народного творчества;</p> <ul style="list-style-type: none"> — готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности. — сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; — потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; — активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. — готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; — готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; — интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; — готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни. — сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем; — планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; — активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; — расширение опыта деятельности экологической направленности. — сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; — совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; — осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. <p>• метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> — самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; — устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; — определять цели деятельности, задавать параметры и критерии 	
---	--

<p>их достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> — выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; — разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; — вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; — координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; — развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; — владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; — овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); — формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; — ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; — выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; — анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; — давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; — осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; — уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; — уметь интегрировать знания из разных предметных областей; — выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; — владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; — создавать тексты в различных форматах с учётом назначения 	
---	--

<p>информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> — оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; — использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; — владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. — осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; — распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; — владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; — развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; — понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; — выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; — принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; — оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; — предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; — осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным. — самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; — самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; — давать оценку новым ситуациям; — расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; — делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; 	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> — оценивать приобретённый опыт; — способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; — давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; — владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; — уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; — принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; — принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; — принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; — признавать своё право и право других на ошибки; — развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	
--	--