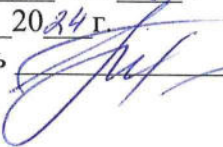
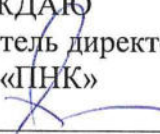


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский нефтяной колледж»

ОДОБРЕНО  
цикловой методической комиссией  
Протокол № 8 от «09»  
апреля 2024 г.  
Председатель  Степанова Т.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
ГБПОУ «ПНК»  
 Т.Е. Фефилова  
«15» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ООУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности:

15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного  
производства (по отраслям)

Разработчик: Береснева С.Г., преподаватель, ГБПОУ «Пермский нефтяной колледж»

2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ООУД. 12 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ООУД.12 «Физическая культура» (далее – рабочая программа) разработана на основании требований ФГОС СОО, ФГОС СПО и Федеральной образовательной программой среднего общего образования (далее – ФОП СОО) (от 18 мая 2023г. №371) учебной дисциплины «Физическая культура». Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО технологического профиля 15.02.18 Техническое эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям).

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ООУД.12 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл программы подготовки специалистов среднего звена и является базовой общеобразовательной дисциплиной, изучается на 1 курсе.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на достижение следующей общей цели:

- 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.

### 1.4 Результаты освоения учебной дисциплины:

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

<b>Личностных:</b>	
ЛР 1	В направлении гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

	<p>осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p>готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;</p> <p>умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p>готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p>
ЛР 2	<p>В направлении патриотического воспитания:</p> <p>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;</p> <p>ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;</p> <p>идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p>
ЛР 3	<p>В направлении духовно-нравственного воспитания:</p> <p>осознание духовных ценностей российского народа;</p> <p>сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p>
ЛР 4	<p>В направлении эстетического воспитания:</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;</p> <p>убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</p>
ЛР5	<p>В направлении физического воспитания:</p> <p>сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>
ЛР6	<p>В направлении трудового воспитания:</p> <p>готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;</p> <p>готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</p> <p>готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>
ЛР7	<p>В направлении экологического воспитания:</p>

	<p>сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;          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.</p>
ЛР8	<p>В направлении ценности научного познания:          сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;          осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>
<b>Метапредметных:</b>	
Познавательные универсальные учебные действия:	
МП1	<p>Базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>– выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>– разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</li> <li>– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul>
МП2	<p>Базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>– осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);</li> <li>– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>– выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>– анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>– давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;</li> <li>– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>– уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>– выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</li> </ul>

МП3	<p>Умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>– 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;</li> </ul>
Коммуникативные универсальные учебные действия:	
МП4	<p>Умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>– распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</li> <li>– владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>– аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li> </ul>
Регулятивные универсальные учебные действия:	
МП5	<p>Умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>– самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>– давать оценку новым ситуациям;</li> <li>– расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>– делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>– оценивать приобретённый опыт;</li> <li>– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>– постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>
МП6	<p>Умения самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</li> <li>– владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</li> <li>– использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> <li>– оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> <li>– принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>– принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</li> <li>– принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>– признавать своё право и право других на ошибку;</li> <li>– развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>
МП7	<p>Умения совместной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>– оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>– предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</li> <li>– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul>
<b>Предметных:</b>	
П1	<p>характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p> <p>положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p>
П2	<p>проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p> <p>планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".</p>
П3	<p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</p> <p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</p>
П4	<p>характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого</p>

	<p>долголетия;</p> <p>выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>
П5	<p>планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p> <p>организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p> <p>проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>
П6	<p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;</p> <p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</p>



## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы дисциплины в т.ч.:</b>	<b>78</b>
профессионально-ориентированное содержание	2
<b>Всего:</b>	
лекции, уроки	0
практические занятия	75
Промежуточная аттестация в форме: <i>зачета</i>	1
<i>дифференцированного зачета</i>	2

## 2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Уровень освоения	Образовательные результаты
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>		ЛР 1, ЛР,5 МПР 1, ПР 2, ПР 3
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	1	
	1. <i>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек</i>	2/2		
	2. <i>Техника безопасности на уроках и мероприятиях физической культуры. Физическая культура в ПНК. Секции ПНК. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия колледжа.</i>			
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный (легкая атлетика и мини футбол)</b>		<b>14</b>		ЛР 2,ЛР3, ЛР4,ЛР5,ЛР6 МПР1,МПР 2, МПР 3, ПР 1, ПР 2, ПР 3.
Тема 2.1. Основы техники бега и ходьбы. Техника выполнения ведения мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2	
	1. Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег сериями ускорений 5*40 м по кругу. Контрольный норматив: на гибкость (динамические наклоны вперед)	2/4		
	2. Работа с мячами в парах и с обводкой конусов.			
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника передачи мяча в парах.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2	
	1. Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег сериями ускорений 8*100 метров. Контрольный норматив: прыжки в длину с места	2/6		
	2. Работа на передачи мяча в парах с различными заданиями.			
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции. Штрафной, угловой удары. Вывод из	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2	
	1. Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Контрольный норматив: 100 метров	2/8		

аута.	2. Удары по воротам, работа с вратарем. Введение мяча из аута.			
Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции. Тактика защиты: «1х3» и «ромбом»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2	
	1. Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Контрольный норматив: 1000 метров	2/10		
	2. Двухсторонняя игра с заданием			
Тема 2.5. Техника бега на длинные дистанции. Применение технических и тактических приемов в игре.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2	
	1. Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Равномерный бег 2000 метров.	2/12		
	2. Учебная игра с заданием в мини футбол.			
Тема 2.6. Совершенствование бега на длинные дистанции. Технические и тактические приемы в игре.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2	
	1. Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Контрольный норматив: 3000 метров	2/14		
	2. Учебная игра с заданием в мини футбол.			
Тема 2.7. Подведение итогов за семестр. Применение элементов футбола на практике.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2	
	1. Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег на различные дистанции	2/16		
	2. Первенство группы по мини футболу			
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочный (Волейбол, ППФП и настольный теннис)</b>		<b>17</b>		
Тема 3.1. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Поддача мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2	ЛР 2,ЛР3, ЛР4,ЛР5,ЛР6 МПР1,МПР 2, МПР 3, ПР 1, ПР 2, ПР 3.
	1. Комплекс ОРУ. Подводящие упражнения волейболиста. Работа в парах с мячом.	2/18		
	2. Обучение (повторение) прямой верхней подаче мяча. Контрольный норматив: подтягивание из виса на турнике.			
Тема 3.2. Силовые качества. Основы гиревого спорта. Поддача в настольном теннисе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2	
	1. Комплекс на развитие силовых качеств. Толчок двух гирь от груди.	2/20		
	2. Виды подачи в настольном теннисе и техника её выполнения			
Тема 3.3. Основные	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2	

технические элементы в волейболе. Совершенствование подачи мяча.	1. Подводящие упражнения к подаче мяча. Подача в цель.	2/22	
	2. Передачи мяча сверху и снизу. Особенности работы ног. Учебная игра с заданием		
Тема 3.4. Техника толчка по длинному циклу. Техника приема мяча различными способами.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2
	1. Техника толчка по длинному циклу. Контрольный норматив: Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2/24	
Тема 3.5 Технические элементы волейбола в нападении. Совершенствование подачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2
	1. Отработка приема мяча сверху или снизу в парах и в тройках.	2/26	
2. Контрольный норматив: верхняя прямая подача мяча в цель.			
Тема 3.6. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование элементов нападения и защиты в н/теннисе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2
	1. Контрольный норматив: приседание с собственным весом за 60 секунд.	2/28	
2. Отработка основных приемов нападения и защиты в настольном теннисе			
Тема 3.7. Технические элементы волейбола в защите. Совершенствование передач мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2
	1. Отработка приема мяча в парах и в тройках.	2/30	
2. Контрольный норматив: Передачи в парах через сетку любым способом			
Тема 3.8. Совершенствование силовых качеств. Применение на практике изученных приемов в настольном теннисе.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2
	1. Контрольный норматив: толчок по длинному циклу	2/32	
2. Первенство группы по настольному теннису			
Тема 3.9. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	2
	1. Контрольный норматив: Верхние и нижние передачи мяча над собой поочередно, в ограниченном пространстве.	1/33	

<b>Зачет</b>		1/34		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительный (лыжная подготовка, баскетбол)</b>		<b>20</b>		ЛР 2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6 МПР1, МПР 2, МПР 3, ПР 1, ПР 2, ПР 3.
Тема 4.1. Виды лыжных стилей. Лыжные хода.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	1. Подбор лыжного инвентаря. Подбор экипировки на занятия по лыжной подготовке. Температурный режим. Правила дорожного движения.	2/36	2	
2. Свободное прохождение 2000 метров ходами классического стиля				
Тема 4.2. Основные правила баскетбола, передачи в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	1. Разминка ОРУ. Работа в парах над передачей от груди. 2. Передачи в баскетболе с мячом и в движении	2/38	2	
Тема 4.3. Совершенствование лыжных ходов классического стиля	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	1. Свободное прохождение 3000 метров классическим стилем 2. Повороты переступанием и полу плугом.	2/40	2	
Тема 4.4. Штрафной бросок. Бросок с боку от щита. Совершенствование перемещений с мячом и без.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	1. Передачи в парах с двушажным перемещением 2. Контрольный норматив: челночный бег 10x10 метров	2/42	2	
Тема 4.5. Совершенствование попеременного хода свободного стиля	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	1. Повороту соскальзыванием. Совершенствование коньковых ходов. 2. Контрольный норматив: 3000 метров	2/44	2	
Тема 4.6. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	1. Передачи мяча в тройках со сменой мест 2. Контрольный норматив: Штрафной бросок (10 контрольных бросков)	2/46	2	
Тема 4.7. совершенствование одновременных ходов свободного стиля.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	1. Торможение плугом и соскальзыванием. 2. Контрольный норматив: 5000 метров	2/48	2	
Тема 4.8. Совершенствование ведения мяча с обводкой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	1. Ведение мяча с обводкой 3 баскетбольных кругов с броском в кольцо с двух шагов.	2/50	2	

препятствий	2. Контрольный норматив: Передачи в 3-х за 30 секунд со сменой мест.				
Тема 4.9. Подведение итогов по лыжной подготовке. Повторение пройденного материала.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	1. Свободное прохождение 2000 метров свободным стилем. Досдача контрольных нормативов. 2. Эстафета на лыжах в командах.	2/52	2		
Тема 4.10. Тактика личной и зонной защиты. Совершенствование ведения мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	1. Игра Тремя командами с защитой своих зон 2. Контрольный норматив: ведение мяча с обводкой трех баскетбольных кругов с броском в кольцо в движении с двух шагов	2/54	2		
<b>Раздел 5. Спортивная и физическая подготовка (силовая подготовка, спортигры, легкая атлетика)</b>		<b>22</b>			
Тема 5.1. Техника рывка одной рукой гири из виса. Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ЛР 2,ЛР3, ЛР4,ЛР5,ЛР6 МПР1,МПР 2, МПР 3, ПР 1, ПР 2, ПР 3.	
	1. ОРУ для разминки. Рывок гири 12, 16 кг из виса с дыханием. Контрольный норматив: Пресс за 1 минуту 2. Первенство группы по настольному теннису	2/56	2		
Тема 5.2. Совершенствование технических элементов защиты и нападения в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	1. Разминка: ОРУ и подводящие упражнения баскетболиста. Трех очковые броски. 2. Контрольный норматив: Подтягивание на перекладине.	2/58	2		
Тема 5.3. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	1. Контрольный норматив : рывок гири одной рукой из виса правой левой рукой. 2. Первенство группы по настольному теннису	2/60	2		
Тема 5.4.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			

Совершенствование трехочкового броска. Учебная игра в баскетбол.	1. Разминка: ОРУ и подводящие упражнения баскетболиста. Двухсторонняя игра с заданием	2/62	2
	2. Контрольный норматив: Трехочковый бросок (10 контрольных бросков)		
Тема 5.5. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Тактические приемы в футболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна.		
	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	2/64	2
Тема 5.6. Совершенствование бега на короткие дистанции. Технические приемы в нападении и защите в мини футболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. Контрольный норматив: бег на 100 метров		
	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	2/66	2
Тема 5.7. Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. Бег сериями – 3x200 метров.		
	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	2/68	2
Тема 5.8. Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. Контрольный норматив: бег 1000 метров		
	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	2/70	2
Тема 5.9. Совершенствование бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. Равномерный бег на 3000 метров.		
	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	2/72	2
Тема 5.10.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	

Кроссовая подготовка. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. Контрольный норматив: бег на 3000 метров.	2/74	2	
	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.			
Тема 5.11. Подведение итогов по разделу. Мини футбол.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. Упражнение на снарядах на свежем воздухе.		2	
	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.			
<b>Дифференцированный зачет</b>		2/78		
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>78</b>		



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала.

1. Кольцо баскетбольное – 2 шт.
2. Щит баскетбольный игровой 1800\*1050мм – 2 шт.
3. Лыжи пластиковые, лыжные палки – 30 комплектов.
4. Стойки с сеткой волейбольной – 1 комплект
5. Стенка гимнастическая 3,2\*1,0 – 9 шт.
6. Стол для н/тенниса – 5 шт.
7. Табло спортивное универсальное "Инфолайт-С1" – 1 шт.
8. Баскетбольный мяч – 14 шт.
9. Волейбольный мяч – 7 шт.
10. Гирия спортивная – 18 шт.
11. Граната – 3 шт.
12. Часы шахматные – 9 шт.
13. Шахматы гроссмейстерские в комплекте с доской – 17 шт.
14. Штанга – 2 шт.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие открытой спортивной площадки с площадкой для занятий гимнастикой:

1. Поле для игры в минифутбол, баскетбол, волейбол с соответствующей разметкой и с покрытием резиновой крошкой – 2 шт.
2. Ворота футбольные – 2 шт.
3. Баскетбольные щиты с разметкой для стритбола – 6 шт.
4. Волейбольные стойки, вставляемые в специальные металлические стаканы, закрытые заглушками - 2 шт.
5. Беговая дорожка длиной 150 метров – 1 шт.
6. Место для прыжков в длину с места – 1 шт.
7. Брусья классические – 1 шт.
8. Двойной каскад турников для отжимания – 1 шт.
9. Рукоход двойной двухуровневый, пять турников и шведская стенка - турник – 1 комплект.

10. Скамья с упором – 1 шт.
11. Скамья садово-парковая на железобетонных ножках – 2 шт.
12. Трибуна 3-х ярусная с креслами на 45 мест – 1 шт.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие открытой площадки с уличными тренажерами:

1. Спортивный тренажер для гимнастических и силовых упражнений для различных групп мышц – 1 комплект.
2. Спортивный тренажер для выполнения гимнастических и силовых упражнений для мышц спины и пресса – 1 шт.
3. Спортивный тренажер для выполнения силовых упражнений по укреплению мышц брюшного пресса, мышц плечевого пояса и спины – 1 шт.
4. Спортивный тренажер – горизонтальный жим сидя – 1 шт.
5. Силовой тренажер для разных мышц ног – 1 шт.
6. Маятниковый тренажер для тренировки мышц брюшного пресса, внешней поверхности бедер и мышц поясничного отдела – 1 шт.
7. Шаговый тренажер – имитатор ходьбы.
8. Спортивный тренажер для разных мышц ног (жим ногами горизонтальный), рук и пресса (подъем ног, отжимание на брусьях)
9. Скамья садово-парковая на железобетонных ножках – 2 шт.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Источники:**

1. *Гришина, Ю.И.* Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
2. *Боровских В. И., Моисеенко М. Г.* Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2009. – 66 с.
3. *Евсеев Ю. И.* Физическая культура. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2008. – 358 с.
4. *Железняк Ю. А., Петров П. К.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 272 с.
5. *Жмулин А. В., Масягина Н. В.* Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте

новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Изд-во «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

6. *Калюжнова И. А.* Лечебная физкультура. – ООО «Феникс». – 2009. Стр. 32-324.

7. *Лазарев И. В., Кузнецов В. С., Орлов Г. А.* Практикум по лёгкой атлетике. – М.: Издательский центр «Академия». – 1999. Стр. 32-142.

8. *Нестеровский Д. И.* Баскетбол. Теория и методика обучения. – М., Издательский центр «Академия». – 2007. Стр. 23-332.

9. *Петров П. К.* Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Изд-во «Владос» ГИЦ. - 2000. Стр. 113-180.

10. *Стенин Б. А., Половцев В. Г.* Конькобежный спорт. – М.: Изд-во «Просвещение». – 1990. Стр. 33-69.

### **Интернет-ресурсы**

11. <http://www.minsport.gov.ru> - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

12. <http://www.edu.ru> - «Федеральный портал «Российское образование»

13. <http://www.olympic.ru> - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

14. <http://goup32441.narod.ru> - сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

15. <http://it-n.ru/communities> - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

16. <http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физ.культуры

17. <http://zdd.1september.ru> - газета "Здоровье детей"

18. <http://spo.1september.ru> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

### 3.3 Рекомендации по организации образовательного процесса

Физическое воспитание осуществляется на протяжении всего периода обучения. Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Её освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

На учебных занятиях преподаватель проводит консультации студентам, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Реализация программы дисциплины осуществляется преподавателем с использованием следующих технологий:

- лично-ориентированные, направленные на развитие личности, в частности на формирование активности личности в учебном процессе;
- здоровьесберегающая (использование оздоровительных приёмов) направленная на мотивацию здорового образа жизни.

Преподавание дисциплины строится на основе реализации различных видов учебной работы с использованием оздоровительной гимнастики. В процессе занятий физической культурой проводятся: гимнастика для глаз, включающая комплексы упражнений для улучшения кровообращения в органах зрения, укрепления мышц глаз, снятия зрительного утомления; дыхательная гимнастика, способствующая укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой системы, самомассаж головы и воротниковой зоны, упражнения на релаксацию.

Входной контроль по дисциплине проводится с целью выявления физической подготовленности студентов, текущий и рубежный контроль для проверки умений студентов в виде выполнения практических заданий.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета и дифференцированного зачета в виде выполнения практических заданий.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;	Устный опрос Подготовка рефератов
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Устный опрос
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Устный опрос
<b>Уметь:</b>	
проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".	Практические задания
выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол,	Практические задания

<p>волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</p>	
<p>характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>	Практические задания
<p>планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>	Практические задания
<p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</p>	Практические задания
	<p>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета, знания – задания в тестовой форме, умения – практические задания.</p>

Результаты обучения (личностные)	Форма контроля
<p>ЛР1</p> <p>В направлении гражданского воспитания:</p> <p>сформирована гражданская позиция обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</p> <p>сформировано осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p>готов противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>готов вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;</p> <p>умеет взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p>готов к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>ЛР2</p> <p>В направлении патриотического воспитания:</p> <p>сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>сформировано ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;</p> <p>сформирована идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>ЛР3</p> <p>В направлении духовно-нравственного воспитания:</p> <p>сформировано осознание духовных ценностей российского народа;</p> <p>сформировано нравственное сознание, этическое поведение;</p> <p>сформирована способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>сформировано осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>сформировано ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p>	<p>Наблюдение</p>

<p>ЛР4 В направлении эстетического воспитания: Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; убеждён в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>ЛР5 В направлении физического воспитания: сформирован здоровый и безопасный образ жизни, ответственное отношение к своему здоровью; сформирована потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; сформировано активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>ЛР6 В направлении трудового воспитания: готов к труду, осознает приобретённые умения и навыки, трудолюбие; готов к активной деятельности технологической и социальной направленности; способен инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; сформирован интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умеет совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готов и способен к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>ЛР7 В направлении экологического воспитания: сформирована экологическая культура, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; планирует и осуществляет действия в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; сформировано активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умеет прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширяет опыт деятельности экологической направленности.</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>ЛР8 В направлении ценности научного познания: сформировано мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном</p>	<p>Наблюдение</p>



<p>мире; осознает ценность научной деятельности; готов осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>	
--	--

Результаты обучения (метапредметные)	Форма контроля
<p>Регулятивные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно осуществляет познавательную деятельность, выявляет проблемы, ставит и формулирует собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>– самостоятельно составляет план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>– дает оценку новым ситуациям;</li> <li>– расширяет рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>– делает осознанный выбор, аргументирует его, берет ответственность за решение;</li> <li>– оценивает приобретённый опыт;</li> <li>– способствует формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>– постоянно повышает свой образовательный и культурный уровень;</li> <li>– дает оценку новым ситуациям, вносит коррективы в деятельность, оценивает соответствие результатов целям;</li> <li>– владеет навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</li> <li>– использует приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> <li>– оценивает риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> <li>– принимает мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>– принимает себя, понимая свои недостатки и достоинства;</li> <li>– принимает мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>– признает своё право и право других на ошибку;</li> <li>– развивает способность понимать мир с позиции другого человека.</li> <li>– понимает и использует преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>– выбирает тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>– принимает цели совместной деятельности, организовывает и координирует действия по её достижению;</li> </ul>	<p>Наблюдение</p>

<p>составляет план действий, распределяет роли с учётом мнений участников, обсуждает результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивает качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>– предлагает новые проекты, оценивает идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</li> <li>– осуществляет позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявляет творчество и воображение, инициативен.</li> </ul>	
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществляет коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>– распознает невербальные средства общения, понимает значение социальных знаков, распознает предпосылки конфликтных ситуаций и смягчает конфликты;</li> <li>– владеет различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>– аргументированно ведет диалог, умеет смягчать конфликтные ситуации;</li> </ul>	Наблюдение
<p>Познавательные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно формулирует и актуализирует проблему, рассматривает её всесторонне;</li> <li>– определяет цели деятельности, задает параметры и критерии их достижения;</li> <li>– выявляет закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>– разрабатывает план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</li> <li>– вносит коррективы в деятельность, оценивает соответствие результатов целям, оценивает риски последствий деятельности;</li> <li>– координирует и выполняет работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>– развивает креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> <li>– владеет навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>– осуществляет различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);</li> <li>– ставит и формулирует собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>– выявляет причинно-следственные связи и актуализирует задачу, выдвигает гипотезу её решения, находит аргументы для доказательства своих утверждений, задает параметры и критерии решения;</li> </ul>	Наблюдение

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– анализирует полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивает их достоверность, прогнозирует изменение в новых условиях;</li><li>– дает оценку новым ситуациям, оценивает приобретённый опыт;</li><li>– умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li><li>– умеет интегрировать знания из разных предметных областей;</li><li>– выдвигает новые идеи, предлагает оригинальные подходы и решения; ставит проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</li><li>– оценивает достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li><li>– использует 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;</li></ul> |  |
|---|--|