

Приложение 2.9
к ОПОП-П по специальности
31.02.01 Лечебное дело

Рабочая программа дисциплины
«ООД 9 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|--|
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | |
| 1.Общая характеристика | |
| 1.1.Цель и место дисциплины в структуре образовательной программ..... | |
| 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины..... | |
| 2.Структура и содержание ООД 9 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | |
| 2.1.Трудоемкость освоения дисциплины..... | |
| 2.2.Содержание дисциплины..... | |
| 3.Условия реализации ООД 9 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | |
| 3.1.Материально- техническое обеспечение..... | |
| 3.2.Учебно-методическое обеспечение..... | |
| 4.Контроль и оценка результатов освоения ООД 9 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общеобразовательного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|---|--|---|
| | Общие | Дисциплинарные |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуали- | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>зировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике | |
| <p>ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>в) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными</p> | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | <p>деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой обра- | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревно- |

| | | |
|---|----------------------------------|--|
| | зовательный и культурный уровень | вательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения | | - проводить мероприятия по формированию здорового образа жизни у населения |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|---|---------------|----------------------------------|
| Учебные занятия | 72 | 58 |
| Самостоятельная работа | - | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифф. зачета | - | 2 |
| Всего | 72 | 60 |

2.2 Тематический план и содержание дисциплины.

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека. | | 12 | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. | Содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. | | |
| Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни. | Содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. | | |
| | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. | | |
| | 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни. Современного человека. 3 октября – Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом. Цель: расширение представления обучающихся о вредном воздействии алкоголя, способствовать воспитанию здорового образа жизни; формировать устойчивый навык неприятия алкоголя; формировать умение активно противостоять пагубным привычкам; способствовать развитию творческих | | |

| | | | |
|--|---|---|-----------------------------|
| | способностей обучающихся. | | |
| Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. | Содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) | | |
| | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | | |
| Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья. | Содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. | | |
| | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | |
| | 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособности, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. | | |
| | 4. Физические качества, средства их совершенствования. | | |
| Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня. | Содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактики переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. | | |
| Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. | | |
| | 2. Определение значимых физических личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. | | |

| | | | |
|--|--|----|-----------------------------|
| Раздел №2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивным деятельности. | | 58 | |
| Методико-практические занятия | | 16 | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 16 | |
| Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. | Содержание | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| | в том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | | |
| | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. Различной функциональной направленности. | | |
| Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». | Содержание | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| | в том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. | | |
| | Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | |
| Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. | Содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| | в том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. | | |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. | Содержание | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| | в том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. | | |
| | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. | | |
| Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| | в том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные | | |

| | | | |
|---|---|----|---------------------|
| | заболевания. | | |
| | 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий). | | |
| Учебно-тренировочные занятия. | | 42 | |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. | Содержание | 8 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | в том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств. | | |
| 2.7. Гимнастика. | | 8 | |
| Тема 2.7. (1) Основная гимнастика. (обязательный вид) | Содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | в том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | | |
| | 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. | | |
| Тема 2.7. (4) Аэробика. | Содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | в том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. | | |
| | 2. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). | | |
| | 3. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т.п.). | | |
| Тема 2.7. (5) Атлетическая гимнастика. | Содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | в том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых | | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|----|---------------------|
| | видов фитнес оборудования. | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | | |
| Тема 2.8. (2) Баскетбол. | Содержание | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | в том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. | | |
| | 2. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения. | | |
| | 3. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. | | |
| Тема 2.8. (3) Волейбол. | Содержание | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | в том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. | | |
| | 2. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения. | | |
| | 3. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. 5 июня – всемирный день окружающей среды. Цель: формирование у обучающихся ответственного отношения к природе, привитие любви к родному краю, способствовать воспитанию ответственного отношения к природе, формированию экологической культуры; познакомить обучающихся с экологическими проблемами, которые возникают по вине человека, с охранной деятельностью людей; учить осознавать взаимовлияние природы на человека и человека на природу. | | |
| Тема 2.9. Легкая атлетика. | Содержание | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | в том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгон, финиширования. 2. Совершенствование техники спринтерского бега. | | |

| | | | |
|---|---|----|---------------------|
| | 3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши))). | | |
| | 4. Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). | | |
| | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | | |
| | 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | | |
| | 7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | | |
| | 8. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет). | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Всего: | | 72 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет «спортивный зал», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень: учебник / В.И. Лях.-3-е изд.-М.: Просвещение, 2019. – 255 с. - ISBN 978-5-09-037718-8. - Текст: непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева.- М.: ИЦ Академия, 2019. – 304 с. – ISBN 9787-5-7695-8578-4. - Текст: непосредственный.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-7759-5. - Электронная версия доступна на [сайт]е ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970477595.html> (дата обращения: 30.04.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Показатели освоённости компетенций | Методы оценки |
|---|---|--|
| <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация готовности участия в труде, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - участие готовности в активной деятельности технологической и социальной направленности, умения применять способности инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - умения проявлять интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Владение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения самостоятельно формулировать и актуализировать проблемы, рассматривать её всесторонне; - умения устанавливать существенные признаки или основания для сравнения, классификация и обобщение; - умения определять цели деятельности, параметры их достижения; - умения выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - умения вносить коррективы в деятельность, оценивание соответствия результатов целям, оценивание рисков последствий деятельности; - умения развивать креативное мышление при решении | <ul style="list-style-type: none"> - составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете <p>Промежуточная аттестация в форме дифф. зачета</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее 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; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>в) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать | <p>жизненных проблем;</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявление причинно-следственной связи и актуализация задачи, выдвижение гипотезы её решения, нахождение аргументов для доказательства своих утверждений, задавание параметров и критерий решения; - умения анализировать полученные в ходе решения задач результаты, критическое оценивание их достоверность, прогнозирование изменений в новых условиях; - умение переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - умение интегрировать знания из разных предметных областей; - умения выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - демонстрация способности их использования в познавательной и социальной практике. - оценивание готовности к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Владение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>в) совместная деятельность:</p> | |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом | <ul style="list-style-type: none"> - умения понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - умения принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - умения координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - умения осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Владение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - умения признавать свое право и право других людей на ошибки; - умения развивать способность понимать мир с позиции другого человека; - оценивание готовности к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - обеспечение наличия мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственного отношения к своему здоровью; | |
|---|--|--|

| | | |
|---|---|--|
| <p>совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. | <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - применение активного неприятия вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Владение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - умения давать оценку новым ситуациям; - умения расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - умения делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - умения оценивать приобретенный опыт; - обеспечение способности формирования и проявления широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. | |
| <p>Дисциплинарные</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными тех- | <ul style="list-style-type: none"> - умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владение современными | <ul style="list-style-type: none"> - составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата |

| | | |
|--|--|--|
| <p>нологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; | <p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; | <ul style="list-style-type: none"> - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений на дифференцированном зачете <p>Промежуточная аттестация в форме дифф. зачета</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). | <ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - демонстрация положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). | |
| ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения | Проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни у населения. | <p>Оценка результатов выполнения практической работы.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.</p> |