

Приложение №2
к ООП по специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ"

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АНО ПО "МКИТИС"

Козлова А.М.
МП «24» 



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Химки, 2024 г.

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
АНО ПО "МКИТИС"

«24» июня 2024г

Протокол № 1

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016г. №1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016г., №44936) и примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик: АНО ПО "МКИТИС"

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 24 |

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения |

Изучение дисциплины способствует формированию следующих компетенций:

| Код компетенции | Формулировка компетенции |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; |

| | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; |
| ОК 07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; |

Личностные результаты

| Личностные результаты | Код личностных результатов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | ЛР 1 |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | ЛР 2 |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. | ЛР 3 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». | ЛР 4 |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | ЛР 5 |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | ЛР 6 |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | ЛР 7 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. | ЛР 8 |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся | ЛР 9 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| ситуациях. | |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | ЛР 11 |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
 объём образовательной нагрузки **168** часов, в том числе:

учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем **148** часов;

самостоятельной работы обучающегося **20** часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Объем часов |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 148 |
| в том числе: | |
| практические работы | 148 |
| теоретическое обучение | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 20 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачёта. | - |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения | Осваиваемые элементы компетенций |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры | Практические занятия | 2 | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | <p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; -ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации; -физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни, критерии эффективности здорового образа жизни; -физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; - основы здорового образа жизни; физические способности человека и их развитие; сущность физической культуры, ее значение, спорт в коллективе; -физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни; задачи физической культуры в колледже; -формы организации физической культуры в режиме учебного заведения, во внеурочное время; | 1 | 1 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|--------------------------------------------------------|
| <p>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.</p> | <p>Содержание учебного материала: Основные понятия: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство; -гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи; -физическая культура как социальное явление; -функциональные системы человека; -физиологическая характеристика вработывания, предстартового состояния, «мертвой точки», печеночного болевого синдрома человека; -определение здорового образа жизни, его факторы, составляющие; -самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ; -уровень жизни, само регуляция, самонаблюдение; -средства и методы развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты и ловкости; взаимосвязь физических качеств и степень их развития;</p> | <p>1</p> | <p>1</p> | <p>ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11</p> |
| <p>Раздел 2. Легкая атлетика.</p> | | <p>34</p> | | |
| <p>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширование, специальные упражнения.</p> | <p>Содержание учебного материала: инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике; -правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры; меры безопасности и предупреждение травм; -обучение технике бега на средние и длинные дистанции; -основы обучения и самообучения двигательным действиям; - развития выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты; -обучение технике бега на короткие дистанции, старт и стартовый разбег; -обучение специальным беговым упражнениям в беге на короткие дистанции; обучение бегу на короткие дистанции: техника финиширования, повторная тренировка; -техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; -бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения; -совершенствование техники бега на короткие дистанции; - совершенствование техники челночного бега; - совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки;</p> | | <p>2-3</p> | <p>ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11</p> |
| | <p>Практические занятия</p> | <p>14</p> | | |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|-------------------------------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег. | 1 | | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работарук, стопы), финишный бросок. | Содержание учебного материала: -техника бега на средние и длинные дистанции; - старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок; -обучение методу повторной тренировки в беге на средние дистанции; -обучение интервальному методу тренировки в беге на средние дистанции; тренировка бега на средние дистанции; переменный бег; -общеразвивающие и специальные беговые упражнения, тренировка в беге на 1 км;равномерно и непрерывно; - повторный бег 3x500м; -тренировка в беге на средние дистанции: повторный бег 3x600 м; -тренировка в беге на средние дистанции: интервальный бег 4x500 м; -тренировка в беге на средние дистанции: переменный бег до 3 км с 3 ускорениями по200м; -выполнение контрольных упражнений: бег на 1 км; контрольное занятие: бег на 1 км,3 км; | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 8 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут. | 1 | | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | Содержание учебного материала: -знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); -техника разбега, отталкивание, полет, приземление; -специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); -техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление; -обучение технике прыжков в длину; -тренировка прыжков в длину, в высоту, много скоки; -контрольное занятие: прыжки в длину, в высоту, совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега. | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 8 | | |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-------------------------------------------------|
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног);</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты); -специальные упражнения прыгуна (много скоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); - акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | 1 | | |
| Тема 2.4. Совершенствование техники метания малого мяча, набивного мяча, гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты,разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | <p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> -техника безопасности при метании; -обучение метанию мяча на дальность и точность; -биомеханические основы техники метания; -держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия; -совершенствование техники метания малого мяча на дальность; -совершенствование техники метания малого мяча в цель; -развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике; -метание набивного мяча. | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | <p>Практические занятия</p> | 4 | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.</p> | 1 | | |
| Раздел 3 Спортивные игры. | | 48 | | |
| Тема 3.1. Волейбол. | <p>Содержание учебного материала:</p> | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |

| | | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--------------------------------------------------------|
| | <p>правила игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на овладение мячом; - обучение приему и передаче мяча сверху; - обучение приему и передаче мяча снизу; - обучение подаче мяча снизу и сбоку; - обучение подаче мяча сверху; - обучение приему и передаче мяча в падении; - обучение приему и передаче мяча одной рукой; - тренировка приема мяча сверху в парах; - тренировка приема и передаче мяча снизу в парах; - тренировка контрольных упражнений; - контрольное занятие: прием мяча в парах, подача через сетку; - совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками; - совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); - знать тактику игры в защите и нападении; - знать технику игры; - знать правила судейства; - выполнять приемы передачи мяча; - выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; <p>участвовать всудействе соревнований.</p> | | | <p>ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11</p> |
| | <p>Практические занятия</p> | <p>30</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещение по зонам площадки; - приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей; - судейство в волейболе; - правила соревнований; - судьи, бригада судей; - жесты судей; техника и тактика игры. | <p>1</p> | | |

| | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|-------------------------------------------------|
| <p>Тема 3.2. Баскетбол.</p> | <p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок); - правила игры, упражнения на овладение мячом. - ведения мяча индивидуально и в парах; передач мяча в парах; - обучение комбинированным действиям: ведение мяча и передача; - обучение броску мяча в корзину; - совершенствование ведения мяча змейкой; совершенствование передачи мяча в парах на месте и в движении; - совершенствование броска мяча в корзину с места и в движении; - совершенствование, выполнения контрольных упражнений; - контрольное занятие: ведение мяча змейкой, передача мяча в парах, бросок в кольцо, передача мяча двумя руками от груди; - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - передача мяча одной рукой от плеча; - передача одной рукой от головы или сверху; - передача одной рукой «крюком»; - передача одной рукой снизу; - передача одной рукой сбоку; - скрытая передача мяча за спиной; - ведение с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча; - техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног); -техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); - техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока); - тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков)); - командные действия (позиционное и стремительное нападение); - знать технику игры; - знать правила судейства; - выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных | | <p>2-3</p> | <p>ОК3, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8, ЛР1 - ЛР9, ЛР11</p> |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|-------------------------------------------------|

| | | | | |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-------------------------------------------------|
| | Практические занятия | 4 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - перемещение в игровых действиях в баскетболе; - передачи мяча в усложненных условиях; работа с двумя мячами, броски на результат с линии штрафного броска; <ul style="list-style-type: none"> - ОФП: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног; | 1 | | |
| Тема 3.3.Ручной мяч | Содержание учебного материала: <ul style="list-style-type: none"> - передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки; броски в цель на точность; - Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча; - тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака; - техника и методика бросков с места и движении после передачи; - обучение ведению мяча, ведению мяча с переводом, с изменением направления и скорости; - практика судейства; - обучение передаче мяча в движении забеганием, бросок в прыжке, бросок в падении; | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 6 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - необходимость дисциплинированности, активности, инициативы, товарищеской взаимопомощи в работе в команде; - совершенствование технических элементов в спортивных играх; - выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики; - упражнения на ловкость, быстроту и координацию; | 1 | | |
| Тема 3.4.Футбол | Содержание учебного материала: <ul style="list-style-type: none"> - обучение и последующая отработка техники; - правила игры; - техника безопасности игры; - игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; - игра по правилам; - совершенствование удара по мячу и развитие навыков остановки и приема мяча; | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|------------------------------------------|
| | Практические занятия | 8 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: -необходимость дисциплинированности, активности, инициативы, товарищеской взаимопомощи в работе в команде; -совершенствование технических элементов в спортивных играх; -выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики; -упражнения на ловкость, быстроту и координацию; | 1 | | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | 30 | | |
| Тема 4.1. Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений. | Содержание учебного материала: - меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке; - предупреждение травм и обморожений; подбор лыжного инвентаря, одежды; обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах; - основы лыжного спорта; обучение стойке лыжника; способам падения, движениям рук и ног. | | 2-3 | ОК3, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8, ЛР1 - ЛР9, ЛР11 |
| | Практические занятия | 10 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: -закрепление техники лыжных ходов на учебном круге; -обучение и закрепление технике подъема и спусков; -первая помощь при травмах и обморожениях; -закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге; -воспитание выносливости; | 1 | | |
| | | | | ОК3, ОК |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-------------------------------------------------|
| Тема 4.2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, основы лыжного спорта. | <p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, основы лыжного спорта; -обучение стойке лыжника, способам падения, движениям рук и ног; -обучение передвижению на лыжах без палок, повороты на лыжах; -обучению попеременному одношажному ходу; -обучение бесшажному ходу на лыжах; преодоление дистанции до 3 км; -обучение одношажному и двухшажному ходу на лыжах; преодоление дистанции 3 км; -обучение переходу с обычного хода на бесшажный; преодоление дистанции 3 км; -обучение подъему на горку лесенкой и елочкой. преодоление дистанции 3 км; -обучение спуску с гор в обычной и низкой стойке. преодоление дистанции 3 км; -контрольное прохождение дистанции 3 км. | | 2-3 | 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 20 | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне; - совершенствованиетехники перемещения лыжных ходов; -совершенствование техники спуска и подъема; -совершенствование техники попеременного двухшажного хода; -выполнение контрольных нормативов. | 1 | | |
| Раздел 5. Комплексные занятия. | | 16 | | |
| Тема 5.1. Инструктаж по мерам безопасности на комплексных занятиях. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | <p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> -инструктаж по мерам безопасности на комплексных занятиях; -общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, туловища и всего тела; -обучение кувырмак вперед, назад, через правое и левое плечо; -обучение самостраховке при падениях вперед, назад, на правый и левый бок, спортивныеигры; -направленность общеразвивающих упражнений; | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 8 | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|--------------------------------------------------------|--|
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать основные положения рук, ног, терминологию; - провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ;выполнение утренней гигиенической гимнастики; - перекаты вперед, назад, группировки; | 1 | | | |
| <p>Тема 5.2 Основы самообороны. Простые единоборства. Техникаакробатических упражнений. Спортивные игры.</p> | <p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обучение кувырмам вперед, назад, через правое и левое плечо, спортивные игры; -обучение боевой стойке, передвижениям в стойке, простые единоборства; спортивныеигры; -обучение ударам рукой прямо, снизу и сбоку, защитам при ударе рукой; спортивныеигры; -обучение приема освобождение от захватов рук, за запястье, за локоть, плечо спортивные игры; -обучение приема освобождение от захватов рук: за запястье, за локоть, плечо; спортивные игры; -обучение освобождение от захватов за голову спереди, сзади, сбоку; -обучение освобождению от захватов за туловище спереди, с руками, без рук, сзади сруками и без рук, спортивные игры; -обучение акробатическим элементам: стойка на руках, переворот вперед, кувыроквперед с разбегу; | | 2-3 | <p>ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11</p> | |
| | <p>-контрольное выполнение акробатических упражнений на гимнастических матах; спортивные игры.</p> | | | | |
| | <p>Практические занятия</p> | 8 | | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног; -выполнение упражнений на совершенство координации движений, гибкости, силы,выносливости; -основы самообучения и самообучения двигательным действиям, развитие общей и специальной выносливости, равновесия, координации движений, само страховки припадениях; -регулярная утренняя зарядка; - кроссовая подготовка. | 1 | | | |
| <p>Раздел 6. Гимнастика</p> | | 10 | | | |

| | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-------------------------------------------------|
| Тема: 6.1 Акробатические упражнения. | <p>Содержание учебного материала: отработка техники кувырка вперед, назад в группировке; -выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырокназад, сед в полушпагат; -закрепление техники переката боком в группировке; -отработка техники кувырка вперед, назад в группировке; -выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырокназад, сед в полушпагат; закрепление техники переката боком в группировке. - разработка комплекса упражнений на гибкость, координацию движений;</p> | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся: - методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. -ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.</p> | 1 | | |
| Тема: 6.2 Опорные прыжки. | <p>Содержание учебного материала: -применение прыжков согнув ноги; -прыжок ноги врозь; -прыжок углом;</p> | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся: -обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки);</p> | 1 | | |

| | | | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-------------------------------------------------|
| Тема: 6.3 ОРУ | <p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение общеразвивающих упражнений; -упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами; -выполнений упражнений для коррекции зрения; -отработка комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики; -упражнения на развитие физических (двигательных) качеств: силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц, гибкости, координационных способностей; -упражнение на отработку грациозности, красоты движений; -отработка упражнений с элементами аэробики; -выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств; -выполнение прыжков через скакалку; -упражнения на гимнастической скамейке, перенос скамейки слева направо; -отработка техники подъема туловища из положения сед на полу, на скамейке; -прогибы из положения лежа на животе; -выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся). -методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | 1 | | |
| Тема: 6.4 Упражнения на гимнастических снарядах | <p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> -отработка техники упражнений на перекладине; -упражнений на брусьях; -развитие координаций движений, равновесия, умений правильно использовать силу инерции при минимальной затрате мышечной силы; | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики; | 1 | | |

| | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|-------------------------------------------------|
| Тема: 6.5 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала: -техника безопасности занятий; - работа на тренажерах; -выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: -изучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки); | 1 | | |
| Раздел 7.Плавание | | 8 | | |
| Тема 7.1. Правила поведения студентов на воде. | Содержание учебного материала: - знать правила поведения учащихся на воде при купании; -знать технику безопасности; | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: -техника безопасности на воде на открытых водоемах; | 1 | | |
| Тема 7.2. Упражнения по адаптации к водной среде. | Содержание учебного материала: -ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок”, “звездочка” и др; - упражнения и игры по адаптации к водной среде; - упражнения по адаптации к водной среде; | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| Тема 7.3. Разные способы плавания. | Содержание учебного материала: -совершенствование техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «брасс»); -способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»), проплывание отрезков 10 метров разными способами; | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: -ОРУ и подготовительные упражнения на суше; | 1 | | |
| Тема 7.4. Прикладные способы плавания. | Содержание учебного материала: -прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего); | | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, |

| | | | | |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|-----------------------------------------|
| | -уметь транспортировать утопающего 10 м; | | | ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: -упражнения на совершенствование техники плавания и развитиядвигательных способностей; | 1 | | |
| ВСЕГО | | 168 | | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2019. – 176 с.

Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва:

Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Формы и методы контроля</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; • Тестирование.... • Контрольная работа • Самостоятельная работа. • Защита реферата.... • Семинар • Защита курсовой работы (проекта) • Выполнение проекта; • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) • Оценка выполнения практического задания(работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией... • Решение ситуационной задачи.... |

Контроль и оценка личностных результатов реализации рабочей программы воспитания

| Личностные результаты | Формы и методы контроля и оценки |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> | <p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p> |
| <p>ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p> | <p>Оценка наблюдения</p> |
| <p>ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p> | <p>Оценка наблюдения</p> |
| <p>ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> | <p>Оценка наблюдения</p> |
| <p>ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.</p> | <p>Оценка наблюдения</p> |
| <p>ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p> | <p>Оценка наблюдения</p> |
| <p>ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> | <p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p> |
| <p>ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</p> | <p>Оценка наблюдения</p> |
| <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий</p> | <p>Оценка наблюдения</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | |
| ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | Оценка наблюдения |