

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.09 «Физическая культура»

индекс, наименование учебной дисциплины

для подготовки специалистов среднего звена
по основной профессиональной образовательной программе

15.02.16 «Технология машиностроения»

код, наименование профессии/специальности

Прием: 2023 год

«Рассмотрено»
на заседании
комиссии ООГД

Протокол № 1
от 6.09 2023 г.

Программа составлена в соответствии с
ФГОС общего среднего образования и
примерной программой учебной
дисциплины «Физическая культура»

«Утверждено»
Председатель ПЦК ООГД
Н.В.Ярунина

« 6 » 09 2023 г.

Составитель:



А. Б. Карпов

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

Рецензент:



В.А. Еремин

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ОДБ.09 «Физическая культура»** находится в составе общеобразовательных учебных дисциплин (общих и по выбору) базовых, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технического профиля. Составлена для специальности **15.02.16 «Технология машиностроения», УГС 15.00.00 Машиностроение»**

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина **ОДБ.09 «Физическая культура»** относится к дисциплинам общеобразовательного цикла

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

"Физическая культура" (базовый уровень) - предметные результаты освоения базового курса физической культуры отражают:

1) умение 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса физической культуры на ступени основного общего образования.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках

промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Русский язык» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

1.1. Личностные планируемые результаты

УУД	Личностные результаты обучающихся
	1 курс
1. Самоопределение (личностное, жизненное, профессиональное)	<i>1.1. сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</i>
	<i>1.2. Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок</i>
	<i>1.3. Обладание чувством собственного достоинства</i>
	<i>1.4. Принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей</i>
	<i>1.5. Готовность к служению Отечеству, его защите</i>
	<i>1.6. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, в том числе с учетом потребностей региона, и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</i>
	<i>1.7. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире</i>
2. Смыслообразование	<i>2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества</i>
	<i>2.2. Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</i>
	<i>2.3. Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</i>
	<i>2.4. Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</i>
	<i>2.5. Сформированность способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</i>
	<i>2.6. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i>
	<i>2.7. Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</i>
	<i>2.8. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни</i>
	<i>2.9. Сформированность сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной</i>

УУД	Личностные результаты обучающихся
	1 курс
	деятельности
3. Нравственно-этическая ориентация	3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей
	3.2. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
	3.3. Сформированность ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни
	3.4. Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
Регулятивные универсальные учебные действия		
<i>P₁</i> Целеполагание	<i>P_{1.1}</i> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; <i>P_{1.2}</i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях	Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс» Поэтапное формирование умственных действий Технология формирующего оценивания, в том числе прием «прогностическая самооценка» Групповые и индивидуальные проекты Учебно-исследовательская деятельность Кейс-метод Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Разрешение проблем / проблемных ситуаций», «Ценностно-смысловые установки», «Рефлексия», «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «Самоорганизация и саморегуляция»
<i>P₂</i> Планирование	<i>P_{2.1}</i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты <i>P_{2.2}</i> Самостоятельно составлять планы деятельности <i>P_{2.3}</i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности <i>P_{2.4}</i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	
<i>P₃</i> Прогнозирование	<i>P_{3.1}</i> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели <i>P_{3.2}</i> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели <i>P_{3.3}</i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали	
<i>P₄</i> Контроль и коррекция	<i>P_{4.1}</i> Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	
<i>P₅</i> Оценка	<i>P_{5.1}</i> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	
<i>P₆</i> Познавательная рефлексия	<i>P_{6.1}</i> Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	
<i>P₇</i> Принятие решений	<i>P_{7.1}</i> Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	
Познавательные универсальные учебные действия		
<i>П₁</i> Познавательные компетенции, включающие навыки учебно-исследовательской	<i>П_{1.1}</i> Искать и находить обобщенные способы решения задач <i>П_{1.2}</i> Владеть навыками разрешения проблем <i>П_{1.3}</i> Осуществлять самостоятельный поиск методов решения практических задач, применять различные методы познания <i>П_{1.4}</i> Решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин <i>П_{1.5}</i> Использовать основной алгоритм исследования при	Стратегии смыслового чтения, в том числе постановка вопросов, составление планов, сводных таблиц, граф-схем, тезирование, комментирование

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
<p>ьской и проектной деятельности</p>	<p>решении своих учебно-познавательных задач</p> <p>П1.6Использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни</p> <p>П1.7Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения</p> <p>П1.8Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности</p> <p>П1.9Проявлять способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности, в том числе учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p>П1.10 Самостоятельно применять приобретенные знания и способы действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей, в том числе в учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p>П1.11Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, а именно:</p> <p>П1.11.1 ставить цели и/или <i>формулировать гипотезу исследования</i>, исходя из культурной нормы и сообразуясь с представлениями об общем благе;</p> <p>П1.11.2 оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p>П1.11.3 планировать работу;</p> <p>П1.11.4 осуществлять отбор и интерпретацию необходимой информации;</p> <p>П1.11.5 самостоятельно и совместно с другими авторами разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или исследования на каждом этапе реализации и по завершении работы;</p> <p>П1.11.6 <i>структурировать и аргументировать результаты исследования на основе собранных данных;</i></p> <p>П1.11.7 использовать элементы математического моделирования при решении исследовательских задач;</p> <p>П1.11.8 использовать элементы математического анализа для интерпретации результатов, полученных в ходе учебно-исследовательской работы</p> <p>П1.11.9 осуществлять презентацию результатов;</p> <p>П1.11.10 адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков;</p> <p>П1.11.11 адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);</p> <p>П1.11.12 адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов</p> <p>П1.11.13 <i>восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве;</i></p> <p>П1.11.14 <i>отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей;</i></p> <p>П1.11.15 <i>находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для</i></p>	<p>Кейс-метод</p> <p>Межпредметные интегративные погружения</p> <p>Метод ментальных карт</p> <p>Смешанное обучение, в том числе смена рабочих зон</p> <p>Групповые и индивидуальные проекты</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «ИКТ-компетентность»,</p> <p>Учебные задания, выполнение которых требует применения логических универсальных действий</p> <p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Постановка и решение учебных задач, включающая представление новых понятий и способов действий в виде модели</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Технология формирующего оценивания</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
	<p>проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека;</p> <p><i>П1.1.1.6</i> вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества</p>	
П2 Работа с информацией	<p><i>П2.1</i> Осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи</p> <p><i>П2.2</i> Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках</p> <p><i>П2.3</i> Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия</p> <p><i>П2.4</i> Осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность</p> <p><i>П2.5</i> Владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов</p> <p><i>П2.6</i> Уметь ориентироваться в различных источниках информации</p>	
П3 Моделирование	<i>П3.1</i> Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках	
П4 ИКТ-компетентность	<i>П4</i> Использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	
Коммуникативные универсальные учебные действия		
К1 Сотрудничество	<p><i>К1.1</i> Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий</p> <p><i>К1.2</i> Учитывать позиции других участников деятельности</p> <p><i>К1.3</i> Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого</p> <p><i>К1.4</i> Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p> <p><i>К1.5</i> При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p> <p><i>К1.6</i> Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p><i>К1.7</i> Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений</p> <p><i>К1.8</i> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности</p>	<p>Дебаты</p> <p>Дискуссия</p> <p>Групповые и индивидуальные проекты</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Смена рабочих зон</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Коммуникация», «Сотрудничество»</p>
К2 Коммуникация	<i>К2.1</i> Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств	

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Обучающийся на базовом уровне научится:

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.
- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;
- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- *пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.*

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой Обучающийся на базовом уровне научится:

- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой Обучающийся на базовом уровне научится:

- соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой Обучающийся на базовом уровне научится:

- объяснять оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику;
- выполнения дыхательных упражнений;
- выполнять комплекс дыхательной гимнастики. Объяснять оздоровительные свойства массажа, методики организации сеансов самомассажа;
- демонстрировать основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения;

- проводить сеансы самомассажа.

Оздоровительно-гигиенические процедуры **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены;
- характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- характеризовать самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов;
- описывать технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

Раздел 3. Физическое совершенствование **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Обучающийся на базовом уровне научится:

- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;
- проводить сеансы самомассажа лица;
- характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;
- составлять комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из индивидуальных интересов и потребностей;
- выполнять комплексы упражнений по мере необходимости.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- *контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале.*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Обучающийся на базовом уровне научится:

- подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов;
- объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации;
- подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений);
- объяснять методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации.

Футбол, волейбол, баскетбол

Обучающийся на базовом уровне научится:

- принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.

Плавание

Обучающийся на базовом уровне научится:

- проплывать установленные контрольные дистанции.

Лыжные гонки

Обучающийся на базовом уровне научится:

- проходить на лыжах установленные контрольные дистанции;
- проходить на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения;
- анализировать технику передвижения на лыжах, объяснять методику ее самостоятельного освоения;
- преодолевать на лыжах тренировочные дистанции

Легкая атлетика

Обучающийся на базовом уровне научится:

- преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения;
- описывать и анализировать технику выполнения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Обучающийся на базовом уровне научится:

- разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;
- владеть защитными действиями: техникой захватов и бросков;
- разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- *отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;*

– *принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе.*

Подготовка к формированию ОК

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки студента- 78 часов,

часть программы 8 часов – реализуется в форме практической подготовки и включает: лекций- 0 часов;

лабораторных работ- 0 часов,

практических занятий- 78 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	78
Объем нагрузки студента во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
практическая подготовка	
лабораторные работы	
практические занятия	78
контрольные работы	–
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (с оценкой)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровни освоения
РАЗДЕЛ 1 ВВЕДЕНИЕ			
1.1 Физическая культура в жизни современного человека	Содержание учебного материала:	-	
	Практическая подготовка	2	
	В том числе:		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).		2
1.2. Физическая культура как фактор укрепления	Содержание учебного материала:	-	
	Практическая подготовка	2	
	В том числе:		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья.		2

	Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.		2
1.3. Современные оздоровительные системы	Содержание учебного материала:	-	
	Практическая подготовка	2	
	В том числе:		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом.		2
	Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека. Организация досуга средствами физической культуры с учетом региона Челябинской области. Роль и значение развития спортивно-оздоровительных центров в Челябинске и Челябинской области.		2
1.4. Физическая культура и продолжительность	Содержание учебного материала:		
	Практическая подготовка		
	В том числе:		

жизни человека	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	Профилактика старения средствами физической культуры.		2
	Характеристика основных признаков старения организма.		2
	Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.		2
	Химическое загрязнение среды на Южном Урале и влияние ее на здоровье человека.		2
РАЗДЕЛ 2 ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ			
2.1 Способы самостоятельной деятельности	Содержание учебного материала:		
	Практическая подготовка		
	В том числе:		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.		2
Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы. Природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья.	2		
2.2. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической	Содержание учебного материала:		
	Практическая подготовка		
	В том числе:		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	

культурой	Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке;		2
	дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий. Организация активного отдыха на Южном Урале.		2
2.3. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	Содержание учебного материала:		
	Практическая подготовка	2	
	В том числе:		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	3	2
	Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.		
2.4.Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	Содержание учебного материала:		
	Практическая подготовка		
	В том числе:		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	2
	Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности.		
	Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Роль и значение личности в современном олимпийском движении. На примере спортсменов Урала.		2

2.5. Оздоровительно-гигиенические процедуры	Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой).	5	4
	Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.		1
2.6. Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	Содержание учебного материала:		
	Практическая подготовка		
	В том числе:		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий.	10	2
РАЗДЕЛ 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала:		
	Практическая подготовка		
	В том числе:		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	10	
	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.		2
	Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики. Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики. Контроль за рациональным питанием. Знания об экологически чистых продуктах на Южном Урале. Умение подобрать и демонстрировать комплексы упражнений для		2

	различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах.		
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала:		
	Практическая подготовка		
	В том числе:		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	10	
	Развитие различных видов спорта на Южном Урале. Успехи уральских спортсменов на олимпийских играх.		2
	Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки). Выдающиеся гимнасты Челябинской области: В. Лисицкий, В. Маркелов.		2
	Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры. Выдающиеся спортсмены Челябинской области Е. Гамова, А. Акулова.		2
	Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).		2
3.3. Прикладно-ориентированная	Содержание учебного материала:		
	Практическая подготовка		

деятельность	В том числе:		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.		4
	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Харис Юсупов – основатель южноуральской школы дзюдо в Челябинске.		2
3.4. Национально-региональные формы занятий физической культурой	Содержание учебного материала:		
	Практическая подготовка		
	В том числе:		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Национальные игры и виды спорта. История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.		2
	Малые Олимпийские игры (традиции школы Умение отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся).		1
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	Зачет (с оценкой)		
	Итого	78	

Для характеристики **осваиваемых элементов компетенций** 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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины проводится в спортзале и на стадионе.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля:

полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

тренажерный зал.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2019.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2019.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2019.
5. Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447
6. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
7. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).
8. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
9. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з)
10. ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.)

Дополнительная литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
3. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
4. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2019.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных показателей ГТО, заданий и рефератов, мультимедийных презентаций.

Формой промежуточного контроля является дифференцированный зачет.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p style="text-align: center;">• личностных</p> <p style="text-align: center;">1. Самоопределение (личностное, жизненное, профессиональное:</p> <p><i>Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформировано уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)</i></p> <p><i>Сформирована гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок</i></p> <p><i>Сформированы:</i> <i>обладание чувством собственного достоинства</i></p> <p><i>Принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей</i></p> <p><i>Готовность к служению Отечеству, его защите</i></p> <p><i>Сформирован осознанное отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</i></p> <p><i>Сформировано мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире</i></p> <p style="text-align: center;">2. Смыслообразование</p> <p><i>Сформированы:</i> <i>основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества</i></p> <p><i>Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ выполненных Практические задания; • Текущий контроль: индивидуальный и фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий; • Анализ работы студента с учебниками, справочниками, научно-популярными изданиями, компьютерными базами, ресурсами сети Интернет; • Внеаудиторная самостоятельная работа • Анализ выполнения упражнений, диктантов, сочинений и изложений. • Групповые и индивидуальные проекты • Учебно-исследовательская деятельность • Стратегия смыслового чтения • Кейс-метод • Дискуссия • Смена рабочих зон • Диф.зачет

<p>навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p> <p>толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</p> <p>Сформированы способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</p> <p>Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>бережное, ответственное и компетентное отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p> <p>Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни</p> <p>сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> <p>3. Нравственно-этическая ориентация</p> <p>Сформированы:</p> <p>нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p> <p>экологическое мышление, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности</p> <p>ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p> <p>• метапредметных:</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p><i>P₁</i> Целеполагание</p> <p>Сформированы умения:</p> <p><i>P_{1.1}</i> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно</p>	
---	--

<p>определить, что цель достигнута;</p> <p><i>P_{1.2}</i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях</p> <p><i>P₂ Планирование</i> <i>Сформированы умения:</i></p> <p><i>P_{2.1}</i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты</p> <p><i>P_{2.2}</i> Самостоятельно составлять планы деятельности</p> <p><i>P_{2.3}</i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности</p> <p><i>P_{2.4}</i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p><i>P₃ Прогнозирование</i> <i>Сформированы умения:</i></p> <p><i>P_{3.1}</i> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p><i>P_{3.2}</i> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели</p> <p><i>P_{3.3}</i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали</p> <p><i>P₄ Контроль и коррекция</i> <i>Сформированы умения:</i></p> <p><i>P_{4.1}</i> Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность</p> <p><i>P₅ Оценка</i> <i>Сформированы умения:</i></p> <p><i>P_{5.1}</i> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью</p> <p><i>P₆ Познавательная рефлексия</i> <i>Сформированы умения:</i></p> <p><i>P_{6.1}</i> Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p> <p><i>P₇ Принятие решений</i> <i>Сформированы умения:</i></p> <p><i>P_{7.1}</i> Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия</p> <p><i>П₁ Познавательные компетенции, включающие навыки учебно-исследовательской и проектной деятельности</i> <i>Сформирован навык:</i></p> <p><i>П_{1.1}</i> Искать и находить обобщенные способы решения задач</p> <p><i>П_{1.2}</i> Владеть навыками разрешения проблем</p>	
--	--

<p>П1.3 Осуществлять самостоятельный поиск методов решения практических задач, применять различные методы познания</p> <p>П1.4 Решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин</p> <p>П1.5 Использовать основной алгоритм исследования при решении своих учебно-познавательных задач</p> <p>П1.6 Использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни</p> <p>П1.7 Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения</p> <p>П1.8 Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности</p> <p>П1.9 Проявлять способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности, в том числе учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p>П1.10 Самостоятельно применять приобретенные знания и способы действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей, в том числе в учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p>П1.11 Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, а именно:</p> <p>П1.11.1 ставить цели и/или <i>формулировать гипотезу исследования</i>, исходя из культурной нормы и соотносясь с представлениями об общем благе;</p> <p>П1.11.2 оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p>П1.11.3 планировать работу;</p> <p>П1.11.4 осуществлять отбор и интерпретацию необходимой информации;</p> <p>П1.11.5 самостоятельно и совместно с другими авторами разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или исследования на каждом этапе реализации и по завершении работы;</p> <p>П1.11.6 <i>структурировать и аргументировать результаты исследования на основе собранных данных;</i></p> <p>П1.11.7 <i>использовать элементы математического моделирования при решении исследовательских задач;</i></p> <p>П1.11.8 <i>использовать элементы математического анализа для интерпретации результатов, полученных в ходе учебно-исследовательской работы</i></p> <p>П1.11.9 осуществлять презентацию результатов;</p> <p>П1.11.10 адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков;</p> <p>П1.11.11 адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);</p>	
--	--

<p><i>П1.11.12 адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов</i></p> <p><i>П1.11.13 восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве;</i></p> <p><i>П1.11.14 отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей;</i></p> <p><i>П1.11.15 находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека;</i></p> <p><i>П1.11.16 вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного</i></p> <p>П2Работа с информацией Сформированы умения:</p> <p>П2.1Осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задач</p> <p>П2.2Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках</p> <p>П2.3Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия</p> <p>П2.4Осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность</p> <p>П2.5Владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов</p> <p>П2.6Уметь ориентироваться в различных источниках информации</p> <p>П3Моделирование Сформированы умения:</p> <p>П3.1Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках</p> <p>П4ИКТ-компетентность Сформированы умения:</p> <p>П4.1Использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p> <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p>	
--	--

К₁Сотрудничество

Сформированы умения:

К_{1.1} Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий

К_{1.2} Учитывать позиции других участников деятельности

К_{1.3} Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого

К_{1.4} Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития

К_{1.5} При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)

К_{1.6} Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия

К_{1.7} Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

К_{1.8} Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности

К₂Коммуникация

Сформированы умения:

К_{2.1} Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств