

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования



ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

РАССМОТРЕНО:

на заседании Педагогического
совета ФГБОУ ДПО ИРПО
Протокол № 13
от « 29 » сентября 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

на заседании Совета по оценке
содержания и качества примерных
рабочих программ
общеобразовательного и социально-
гуманитарного циклов среднего
профессионального образования
Протокол № 14
от «30» ноября 2022 г.

МЕТОДИКА

преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

МОСКВА ИРПО

2022

АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

Руководитель авторского коллектива:

Дидович Анна Николаевна

Соруководитель:

Барбашова Марина Александровна, канд. псих. наук

Авторский коллектив:

Боярская Людмила Алексеевна, канд. пед. наук, доц.

Моисеева Надежда Ивановна

Попова Елена Валентиновна, канд. пед. наук, доц.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Подходы к преподаванию общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» при реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования. 8	
3. Основные направления совершенствования преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования.....	19
3.1 Общие подходы к интенсивной общеобразовательной подготовке. 19	
3.2 Учет профессиональной направленности в общеобразовательной подготовке	24
3.3 Организация познавательной деятельности с использованием технологий дистанционного и электронного обучения	26
Список рекомендуемой литературы, интернет ресурсов и программного обеспечения	30
Глоссарий.....	33
Приложения.....	34

1. Цель и задачи преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Методика преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» с учётом профессиональной направленности образовательных программ среднего профессионального образования (далее – СПО) на базе основного общего образования разработана с целью повышения качества преподавания общеобразовательной дисциплины с учётом стратегических направлений развития среднего профессионального образования до 2030 г. и совершенствования подходов к реализации требований среднего общего образования в пределах освоения основных образовательных программ среднего профессионального образования (программ подготовки квалифицированных рабочих (служащих), программ подготовки специалистов среднего звена).

Методика преподавания направлена на обновление учебного процесса, а также призвана обеспечить преемственность основных образовательных программ среднего общего и среднего профессионального образования.

Общеобразовательная дисциплина (далее – ОД) «Физическая культура» (трудоемкость – 2 зачетные единицы) является частью системы воспитания в целом и направлена на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию культуры здоровья личности, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, обеспечению общего гармоничного физического развития обучающегося. В этой связи отсутствует необходимость определения профессиональной направленности дисциплины в соответствии с профилем обучения (гуманитарным, технологическим, социально-экономическим, естественно-научным), что обуславливает ее универсальность. Дисциплина изучается на протяжении всего периода обучения как на уровне среднего общего, так и на уровне среднего профессионального образования.

Реализация содержания общеобразовательной дисциплины в пределах освоения основной образовательной программы СПО (далее - ООП СПО) обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках среднего общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

Нормативную правовую основу реализации среднего общего образования в пределах освоения основных образовательных программ среднего профессионального образования составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 24.09.2022 N 371-ФЗ);
- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного среднего общего образования» (в ред. Приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 № 732);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) с ориентацией на Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) в образовательных организациях Российской Федерации содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» представлено современной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, с учетом индивидуальных потребностей обучающихся.

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

Основные задачи преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся; оптимальное развитие их физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; приобретение базовых знаний практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций обучающихся; формирование морально - волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных традиций и ценностей;
- освоение системы знаний о ценностях занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, планировать занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- развитие положительной мотивации к освоению учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание общеобразовательной дисциплины строится с учетом профессиональной направленности, и нацелено на достижение дисциплинарных (предметных) результатов обучения, определенных ФГОС СОО, а также их синхронизацию с общими и профессиональными компетенциями в рамках реализации ФГОС СПО.

Образовательные результаты ОД «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО представлены в Приложении 1.

Достижение результатов осуществляется на основе интеграции системно-деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- повышение мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- достижение необходимого уровня культуры, и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Методика включает основные направления совершенствования системы преподавания общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности ООП СПО:

1. Интенсивную подготовку.
2. Профессиональную направленность общеобразовательной подготовки.
3. Практическую подготовку, включение прикладных модулей.
4. Применение передовых технологий преподавания, в том числе технологий дистанционного и электронного обучения.

2. Подходы к преподаванию общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» при реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования

В соответствии со ФГОС СОО и ФГОС СПО основными подходами в преподавании общеобразовательной дисциплины являются:

Системно-деятельностный подход – это интеграция системного и деятельностного подходов, где цель и методика обучения определяются с позиций системного подхода, а деятельностный подход рассматривается как инструмент достижения цели. Системно-деятельностный подход обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Компетентностный подход – это приоритетная ориентация образования на его результаты: формирование необходимых общекультурных и профессиональных компетенций, самоопределение, социализацию, развитие индивидуальности и самоактуализацию.

Индивидуальный подход является реализацией идеи гуманизации физического воспитания на основе ориентации на индивидуальную норму, позволяя определить для каждого обучающегося его индивидуально-оптимальное физическое состояние и найти адекватный способ его достижения средствами физической культуры, предотвращая негативные последствия психологических стрессов и больших объемов учебных нагрузок.

Дифференцированный подход заключается в определении учебных заданий обучающимся основной и подготовительной медицинских групп, при условии учета половых особенностей занимающихся, состояний их здоровья, физического развития, физической и двигательной подготовленности. При этом работа педагога физической культуры направлена на выявление оптимальных путей реализации содержания программы.

На основе указанных подходов также организуется синхронизация комплекса образовательных результатов и происходит единство процессов воспитания, развития и обучения (Приложение 1).

Общие компетенции, обозначенные в ФГОС СПО, синхронизируются с дисциплинарными (предметными) результатами ФГОС СОО и могут быть сформированы в т.ч. с учетом индивидуального подхода.

Формирование общих компетенций возможно через постановку практических задач; формирование дисциплинарных (предметных) результатов и профессиональных компетенций - за счет включения профессионально-ориентированных заданий (с учетом осваиваемой профессии/специальности).

При формировании профессиональных компетенций необходимо моделировать условия, приближенные к профессиональной деятельности, а также обеспечить способы получения обучающимися практических навыков.

Это позволит освоить способы физкультурной деятельности, двигательные действия, необходимые в будущей профессии, построить алгоритм их применения в практической деятельности.

Возможно использование проблемных методов, имитационных педагогических игр, метода проектов (на занятии может осуществляться «запуск проекта», который выполняется в рамках самостоятельной работы), практических кейсов, отражающих конкретные ситуации профессиональной деятельности.

Перечень заданий, ориентированных на профессиональную деятельность, представлен в таблице 1.

Таблица 1 Задания, ориентированные на профессиональную деятельность

ОК...	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности
ОК...	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности
ОК...	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения
ОК...	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности
ОК...	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
ОК...	Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья
ОК...	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности
ОК...	Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности

ОК...	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности
ОК...	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности
ОК...	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ОК...	Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базовом уровне и имеет междисциплинарные связи с другими дисциплинами.

В таблице 2 приведен пример междисциплинарных связей общеобразовательной дисциплины Физическая культура с другими образовательными дисциплинами.

Таблица 2

Общеобразовательный цикл		Социально-гуманитарный цикл
Физическая культура	Основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владение основными способами самоконтроля	владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья,	Уметь: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. Знать:

<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>- наличие положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>	<p>негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности</p>
--	---	---

Совершенствование системы преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования предполагает решение следующих задач:

- усиление практической направленности обучения и воспитания с учетом современных нормативных требований к обучающимся, которые включают не только наличие определенных знаний и умений, но также умение и готовность применять их в практической деятельности и повседневной жизни;
- обновление содержания общеобразовательной дисциплины с учётом системно-деятельностного и компетентностного подходов в преподавании физической культуры, реализации межпредметных

- связей, необходимости формирования у обучающихся опыта применения приобретенных знаний, умений, навыков для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- внедрение в педагогическую практику современных технологий, в том числе технологий дистанционного обучения;
 - освоение способов преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» с учетом интенсификации обучения;
 - создание условий для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ФВСК «ГТО»).

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» с учетом поставленных задач отражено в примерной рабочей программе общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (далее Программа).

Разделы, включённые в Программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно адаптировать к условиям организации учебного процесса конкретной образовательной организации, реализующей ФГОС СПО.

Программный материал отражает современные запросы общества: приобщение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально - культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, повышение уровня физической подготовленности, позволяющего выполнить нормы и требования ФВСК «ГТО», а также подготовки к будущей профессиональной деятельности.

В программу включены не только практические занятия, но и теоретические сведения об основах физической культуры, здоровом образе жизни, способах самоконтроля в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также - обязательные для освоения учебного материала по базовым видам спорта.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, теории и методики физического воспитания, основанных на соблюдении принципов:

- систематичности и последовательности;
- непрерывности процесса формирования двигательных умений и навыков для повышения уровня физических показателей;

– вариативности в организации образовательной деятельности.

Программа включает национально-региональный компонент и направлена на использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организацию активного отдыха (двигательной рекреации), формирование гражданской идентичности с учетом национальных и региональных особенностей.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся на формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся посредством спортивной деятельности.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» представлено в теоретическом (Раздел 1) и практическом (Раздел 2) разделах и реализуется в процессе теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание ими значения здорового образа жизни, двигательной

активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

При изучении раздела 1 возможно проведение лекционных, семинарских, занятий с применением современных образовательных технологий, например:

- технология проблемного обучения и метод проектов (при изучении темы: «Современное состояние физической культуры и спорта»);
- информационно-коммуникационные технологии («Современные системы и технологии сохранения и укрепления здоровья»);
- технология развития критического мышления («Здоровье и здоровый образ жизни»).

Профессионально-ориентированное содержание этого раздела предполагает учет будущей профессиональной деятельности в соответствии с получаемой *профессией/специальностью* и позволяет сформировать представление о физической культуре в режиме трудового дня и профессионально-прикладной физической подготовке, например, при выполнении задания «предложить способы профилактики утомления или рационализации двигательного режима у представителей разных групп труда (группа 1 – умственный труд и т.д)».

Практическая часть предусматривает организацию методико-практических (МПЗ) и учебно-тренировочных занятий (УТЗ).

Содержание методико-практических занятий обеспечивает:

- формирование у обучающихся установки на сохранение и укрепление физического психического здоровья;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.

На методико-практических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования у обучающихся учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами

физической культуры и спорта, при самостоятельном, творческом воспроизведении основных методик, направленных на здоровьесбережение будущего специалиста.

Например: овладение эффективными способами формирования жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, плавание); овладение методиками составления индивидуальных программ оздоровления и физического развития; методикой проведения самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей физическими упражнениями; простейшими методами самооценки работоспособности и утомления; умение соблюдать правила техники безопасности при самостоятельных систематических занятиях.

В методико-практических занятиях могут быть использованы: имитационные игры, проблемные ситуации, заполнение унифицированных форм по контролю и самоконтролю при занятиях физической культурой и спортом; составление индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта и индивидуальных оздоровительных программ.

Учебно-тренировочные занятия являются основной формой проведения образовательной деятельности и базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся. На учебно-тренировочных занятиях совмещается освоение нового материала с его закреплением.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

В программе общеобразовательной дисциплины представлены базовые виды спорта.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (основная гимнастика, легкая атлетика, плавание¹) дополнительно предлагаются спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис, хоккей,

¹ При наличии материально-технической базы. В случае отсутствия – часы необходимо перераспределить внутри практического раздела

спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности, в т.ч. шахматы).

Основная гимнастика является обязательным видом, кроме нее представлены: спортивная гимнастика, акробатика, аэробика, атлетическая гимнастика, самбо, из которых профессиональная образовательная организация выбирает не менее двух, с учетом кадровых и материально-технических условий.

При изучении темы «Легкая атлетика» учитываются региональные особенности. В южных регионах предполагается кроссовая подготовка, в остальных – лыжная подготовка.

Изучение темы «Плавание» осуществляется при наличии материально-технической базы. В случае ее отсутствия, возможно распределение часов в практическом разделе.

Из представленного перечня спортивных игр образовательная организация выбирает не менее двух с учетом кадровых и материально-технических условий².

Приоритетной формой организации работы по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» является занятие, которое может быть следующих типов.

1. Практические занятия – основной вид учебной деятельности при реализации содержания дисциплины «Физическая культура» с учетом ее специфики. В качестве предмета дисциплины выступает двигательная (физкультурная) деятельность, которая по своей направленности и содержанию ориентирована на совершенствование физической природы человека (А.П. Матвеев).

Практические занятия направлены на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических способностей, а также формирование умений применять сформированный потенциал физической культуры при решении разнообразных задач (В.И. Лях), (методико-практические занятия; учебно-тренировочные занятия) в том числе, ориентированных на профессиональную деятельность.

2. Лекция – направлена на освоение теоретического материала,

² Организация вправе самостоятельно определять последовательность разделов (с учётом возможностей материально-технической базы Организации и природно-климатических условий региона).

требующего подробного объяснения, иллюстраций, демонстраций для достижения лучшего понимания и усвоения обучающимися.

Данный вид учебной деятельности при освоении содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» может применяться в рамках освоения основного содержания раздела 1 и прикладных модулей (в соответствии с получаемой *профессией/специальностью*).

3. Семинарское занятие представляет собой коллективное обсуждение обучающимися теоретических вопросов под руководством преподавателя, в процессе которого решаются задачи познавательного и воспитательного характера.

4. Консультация (индивидуальная, групповая) проводится целенаправленно для обобщения и систематизации учебного материала, помощи в выполнении самостоятельной работы, освоения методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненно важных целей.

5. Задания для самостоятельного выполнения обеспечивают достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и предметных результатов, а также общих и профессиональных компетенций.

В рамках такого рода заданий обучающиеся выполняют проекты (групповые, индивидуальные), разрабатывают и апробируют комплексы физических упражнений, в т.ч. профессионально-прикладной направленности; комплексы утренней и производственной гимнастики, изучают правила спортивных игр, правила заполнения протокола спортивной игры, судейские жесты и др.

6. Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации самостоятельной деятельности обучающихся.

Проекты, выполняемые обучающимися, могут быть отнесены к одному из типов: исследовательский, практико-ориентированный, творческий, игровой. Целесообразно предлагать вышеперечисленные типы проектов с учетом получаемой *профессии/специальности* на междисциплинарной основе.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя. Тематика индивидуальных проектов подбирается с учетом специфики осваиваемой *специальности/профессии* в

течение периода освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

7. Мастер-класс – показательное занятие теоретической и практической направленности по специально подготовленной теме, проводимое квалифицированным специалистом или действующим спортсменом (в том числе самим обучающимся) с целью приобретения, углубления и расширения определенных знаний и умений обучающихся.

Принцип мастер-класса: «Я знаю, как это делать. Я научу вас». Основная задача мастер-класса: рассказать, показать, научить за короткий промежуток времени.

Темы мастер-классов выбираются исходя из актуальных проблем физической культуры и спорта, а также интересов обучающихся.

8. Соревнования – мероприятия, целью которых является соперничество обучающихся для выявления превосходства в уровне физической подготовленности. В ходе соревнований создаются благоприятные условия для развития физических качеств, совершенствования двигательных умений и навыков, технико-тактических действий по виду спорта, для организации эффективной воспитательной работы с обучающимися в целях развития у них чувства коллективизма, дисциплины, ответственности, самообладания, воли к победе и других важных морально-волевых и нравственных качеств.

3. Основные направления совершенствования преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования

3.1 Общие подходы к интенсивной общеобразовательной подготовке

Программа общеобразовательной подготовки по дисциплине «Физическая культура» в рамках СПО должна соответствовать требованиям, предъявляемым во ФГОС СОО. В то же время существует значительная разница в количестве выделяемых на программу часов в общеобразовательной школе и в СПО, и в этой связи становится актуальной интенсификация образовательного процесса – освоение большого объема учебного содержания в менее продолжительный по сравнению с общеобразовательной школой период.

В отечественной педагогике понятие «интенсив» определяется терминами «интенсивное обучение» и «интенсификация обучения». Несмотря на единую этимологию данных терминов, некоторые ученые различает интенсификацию обучения и интенсивное обучение, считая, что «интенсивное обучение является одним из средств интенсификации с целью достижения оптимизации обучения.

В современных публикациях научных исследований выделен ряд факторов интенсификации обучения:

- повышение целенаправленности обучения;
- усиление мотивации учебной деятельности;
- повышение информативной емкости содержания образования;
- применение активных методов и форм обучения;
- увеличение плотности учебного занятия;
- использование персональных компьютеров и других современных технических средств обучения.

Для интенсификации общеобразовательной подготовки по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» помимо вышеназванных факторов, необходима также реализация следующих условий:

- применение активных методов и форм обучения;

- применение современных педагогических технологий (в том числе ИКТ);
- совершенствование подходов к организации практических занятий;
- сопряжение содержания общеобразовательной подготовки с дисциплинами профессионального цикла;
- введение прикладных модулей (профессионально-ориентированное содержание).

Реализовывать интенсивную подготовку возможно с применением следующих образовательных технологий:

1. Здоровьесберегающие технологии – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение физического и психического здоровья обучающегося в процессе обучения и воспитания.

Здоровьесберегающие технологии предполагают чередование различных видов физкультурно-спортивной деятельности, которые способствуют сохранению здоровья в период обучения, формируют необходимые знания, умения по здоровому образу жизни, а также умение их использования в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии основаны на учете возрастных особенностей развития организма, адекватном подборе физических нагрузок и видов физкультурно-спортивной деятельности, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к обучению («педагогика успеха»), на получении знаний по вопросам здоровьесбережения.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на учебных занятиях. Когда ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

На учебных занятиях необходимо обеспечивать условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). При наличии оптимальных климатических условий, занятия рекомендовано проводить преимущественно на свежем воздухе.

2. Соревновательные технологии

Цель соревновательной технологии – стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, что благотворно влияет на развитие физических качеств.

На учебном занятии по физической культуре возможно применение элементов соревновательной технологии. Проводить спортивные игры обязательно с применением соревновательного метода. Этот метод приводит к повышению мотивации и совершенствованию технико-тактических навыков, развитию физических качеств.

3. Технология личностно-ориентированного обучения

Содержание личностно-ориентированного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства с учетом потребности личности обучающегося.

Дифференцированный подход важен для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости обучающихся по физической культуре, а обучающимся с высоким уровнем не интересно на учебных занятиях, рассчитанных на «среднего» студента.

Помимо деления обучающихся на основную и подготовительную группы, условно можно разделить их на несколько категорий:

- совершенно здоровые обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но не желающие трудиться и прилагать усилий для своего физического совершенствования;
- обучающиеся, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- обучающиеся с низким уровнем физической подготовленности, которые боятся насмешек и замыкаются на своих неудачах;
- обучающиеся с хорошим уровнем физической подготовленности, но не желающие заниматься, так как это для них легко и не интересно
- хорошо физически развитые обучающиеся, которые могут потерять желание заниматься, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо дифференцирование как задач и содержания, так и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

При оценке физической подготовленности необходимо учитывать как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение.

4. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) позволяют педагогу обеспечить принцип наглядности в обучении, визуализируя учебный материал; проявить творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность обучающихся.

Также ИКТ позволяют автоматизировать контроль при проверке знаний, организовав опрос, анкетирование, сбор данных, тестирование по пройденной теме с использованием интерактивных сервисов и конструкторов, таких как: Яндекс-формы, Удоба, Telegram и др.

В случае применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ), ИКТ дают возможность обучающимся продемонстрировать выполнение самостоятельных работ (например, показать видеофрагмент комплекса утренней гимнастики, производственной гимнастики) и принять участие в их обсуждении.

5. Проектная технология

Метод проектов позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучающегося с учетом его личных интересов и оказывает влияние на его интеллектуальное развитие.

Проекты на занятиях физической культурой могут выполняться по следующим направлениям:

- изучение оздоровительного воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- исследование влияния физических упражнений на процесс развития физических качеств;
- факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- роль и значение физических упражнений в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления.

Применение технологии проектного обучения позволяет рационально распределить аудиторную и внеаудиторную нагрузку обучающихся, повысить мотивацию к обучению за счет самостоятельного поиска интересных фактов, а также дает возможность обучающимся, имеющим ограничение в двигательной активности, проявить себя.

3.2 Учет профессиональной направленности в общеобразовательной подготовке

В соответствии с ФГОС СПО изучение дисциплины «Физическая культура» продолжается на протяжении всего периода обучения в рамках социально-гуманитарного цикла (или цикла ОГСЭ). Дисциплина «Физическая культура» должна способствовать формированию физической культуры выпускника (в т.ч. обеспечению гармоничного физического развития) и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

В этой связи отсутствует необходимость определения профессиональной направленности дисциплины в соответствии с профилем обучения (гуманитарным, технологическим, социально-экономическим, естественно-научным), и определяет универсальность ее содержания.

В тоже время в примерную программу общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» включено профессионально ориентированное содержание, которое при разработке рабочей программы определит ее профессиональную направленность.

Профессиональная направленность общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» предполагает не только формирование у обучающихся знаний, умений, навыков по учебной дисциплине, но и развитие интереса к выбранной профессии или специальности, формирование профессиональных качеств личности будущего специалиста.

Педагогическими средствами, способствующими реализации профессиональной направленности, являются как элементы содержания обучения, так и совокупность форм обучения, методов, приемов, определяющих актуальные подходы и принципы процесса обучения.

Профессиональная направленность обучения дает возможность продемонстрировать способы применения на практике полученных знаний, их влияние на развитие производственной деятельности квалифицированного рабочего, служащего и специалиста.

Организация обучения с учетом профессиональной направленности позволяет повысить мотивацию обучающихся и обеспечить опережающий вход в профессию/специальность.

Реализация профессиональной направленности осуществляется через:

- связь общеобразовательной подготовки с профессиональной подготовкой, на основе межпредметной интеграции;
- корреляцию предметных образовательных результатов ФГОС СОО с общими компетенциями ФГОС СПО;
- способы организации трудовой деятельности и рациональное распределение нагрузки с учетом специфики подготовки в рамках образовательной программы по специальности или профессии;
- развитие значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой *профессии/специальности* при условии общего гармоничного физического развития;
- развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы, необходимых в будущей профессиональной деятельности;
- методически обоснованное применение конкретного материала из содержания учебных дисциплин, междисциплинарных курсов, модулей профессионального цикла для определенной группы *профессий/специальностей*;
- формирование заданий и практических работ, в том числе междисциплинарных, с использованием профессиональной терминологии, и/или предусматривающих моделирование условий, непосредственно связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Ориентация содержания на будущую профессиональную деятельность, отбор методов и форм организации обучения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» может также усиливать личностное и профессиональное развитие обучающихся.

3.3 Организация познавательной деятельности с использованием технологий дистанционного и электронного обучения

Организация познавательной деятельности при освоении содержания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» возможна в том числе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Применение технологий дистанционного и электронного обучения в рамках освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» позволяет:

- представить в масштабе, удобном для изучения различные процессы двигательных действий;
- представить и проанализировать технику выполнения двигательных действий;
- осваивать самостоятельно комплексы физических упражнений различной функциональной направленности;
- использовать сеть Интернет для активного поиска необходимой информации, например, по современным технологиям укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- получать индивидуальные консультации педагога по вопросам физической подготовки, выполнению заданий самостоятельной работы;
- использовать возможность компьютерного тестирования по теоретическим вопросам физической культуры;
- участвовать в дистанционных олимпиадах, конференциях посредством сети Интернет;
- применять цифровые материалы и использовать информацию популярных сайтов в процессе учебных и самостоятельных занятий, например информационных образовательных сайтов, сайтов фитнес-клубов (например, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/>; <https://udoba.org/> конструктор образовательных ресурсов) и др.;
- способствовать развитию интереса к освоению физической культуры.

Информационно-коммуникационные технологии весьма привлекательны для обучающихся первых курсов, поскольку именно этот возраст является целевой аудиторией технико-информационных новинок.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой, могут дистанционно осваивать в полном объеме образовательную программу.

Для них рабочей программой и фондами оценочных средств должны быть предусмотрены темы, вопросы, задания для самостоятельного изучения и критерии их оценивания.

Перечень цифровых инструментов представлен в таблице 3.

Таблица 3 Применение цифровых инструментов для достижения результатов общеобразовательной дисциплины

Цифровые инструменты	Возможности применения цифровых инструментов для достижения результатов общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»
Социальные сети и мессенджеры: Telegram, ТамТам, ЯRUS, TenChat. Мой Мир, ICQ, ВКонтакте, Friesbee	Использование мессенджеров дает возможность оперативного оповещения студентов об изменениях в учебном процессе, важных событиях в учебном заведении и / или населенном пункте пребывания студентов. При этом наиболее удобными, являются технологии обмена мгновенными сообщениями в формате групповых (открытых или закрытых) чатов через специальные приложения – мессенджеры. Таким образом принципы «connected learning» оказываются реализованными и во время занятий и, что немаловажно, вне их.
Цифровые платформы: Moodle Edmodo Classroom Teams	Студент может получать информацию в удобное время вне зависимости от места нахождения. При использовании цифровых платформ учебный материал может быть наглядным и интересным, а также более доступным. Есть возможность быстро обновлять учебные материалы. С помощью самостоятельной работы студент развивает самоорганизацию, дисциплину, инициативность.

	Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии – шанс на образование студентов с ограниченными возможностями.
Поисковые системы: Яндекс, Go.mail.ru Rambler «Спутник» Bing Yahoo	Помогает организовать самостоятельную работу обучающихся при подготовке к занятиям, обеспечивая им доступ к информационным веб-ресурсам по изучаемым темам. Также рекомендуется в качестве учебной платформы «перевернутого» обучения (дополнительный источник информации для осмысления изложенных на лекциях аспектов речевой культуры). Осуществляет поиск информации соответствующей, информационным потребностям пользователя.
Видео хостинги: RuTube Dailymotion Twitch и т.д.	Позволяет всем желающим, даже не имея какой-то специальной аппаратуры, создать собственный канал, обрабатывать и загружать видеоконтент любой длительности и вещать как на широкую аудиторию, так и в закрытом режиме (с доступом по ссылке), при этом обучающийся может просматривать материал столько раз, сколько захочет, в любое время и в любом месте при наличии интернета и взаимодействовать с педагогом и другими участниками образовательного процесса
Электронные сервисы: Яндекс.Почта Mail.ru Outlook.com Yahoo! Mail и т.д.	Сетевой ресурс, используемый для коммуникации с обучающимися. Может применяться для осуществления контроля учебного процесса (переписка: ответы на текущие вопросы, проверка домашних заданий обучающихся). Пользователям доступны полезные инструменты – Облако, Календарь и мессенджер для быстрого обмена сообщениями.
Гаджеты: браслет для фитнеса (умный браслет); смарт-часы, смартфон	Раскрывают дополнительный потенциал для увеличения качества образования, обеспечивают лучший контроль за переносимостью физических нагрузок

Электронные пособия	Позволят обеспечить обучающихся актуальной информацией, содержащей теорию и позволяющей осуществить первичную проверку знаний обучающихся.
---------------------	--

Список рекомендуемой литературы, интернет ресурсов и программного обеспечения

Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. — Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. — Текст: электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. — Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>. — Текст: электронный.

5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: [http:// https://minsport.gov.ru/](http://https://minsport.gov.ru/). – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/> . – Текст: электронный.

Программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Пакет программ Microsoft Office.
3. Интернет браузер Яндекс (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).
4. Сферум - защищенная платформа для организации учебного процесса, дающая возможность коммуницировать всем его участникам.
5. Битрикс-24 – российский сервис для управления бизнесом, с возможность использования в образовательных целях.

Глоссарий

Минпросвещения России – Министерство просвещения Российской Федерации;

ФГБОУ ДПО ИРПО – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования»;

СОО – среднее общее образование;

СПО – среднее профессиональное образование;

ФГОС СОО – федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;

ФГОС СПО – федеральный государственный образовательный стандарт СПО;

ППССЗ – программа подготовки специалистов среднего звена;

ППКРС – программа подготовки квалифицированных рабочих (служащих);

ООП – основная образовательная программа;

ОК – общая компетенция;

ПК – профессиональная компетенция;

ПМ – профессиональный модуль;

МДК – междисциплинарный курс;

УУД – универсальные учебные действия;

ФОС – фонд оценочных средств;

УМК – учебно-методический комплекс;

УП – учебный план;

ПРП – примерная рабочая программа;

СМИ – средства массовой информации.

Приложения

Приложение 1

Образовательные результаты ОД «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие ³	Дисциплинарные ⁴
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля

³ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

⁴ Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства 	<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	---

	<p>своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

	<ul style="list-style-type: none"> - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов

<p>укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, 	<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
---	---	--

	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	
<i>ПК⁵...</i>		

⁵ ПК указываются в соответствии с ФГОС СПО реализуемой профессии / специальности