Приложение

к ППССЗ по специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

**2022**

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу дисциплин профессиональной подготовки.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:

Цели:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

-сформировать у учащихся роль физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека;

-воспитание потребности к самостоятельным занятиям физичес­кими упражнениями, подвижными и активными играми и использова­ние их в свободное время;

-воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств.

**1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

**У1** - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и специализированной зарядки, с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

**У2** – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**У3** – регулировать физическую нагрузку;

**У4 -** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

**знать:**

**З1** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

**З2** - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

**З3 -** правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**З4** - психофункциональные особенности собственного организма;

**З5** - комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитием физических качеств;

**З6** - способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

**З7** - приемы страховки и способы оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

**1.4 Компетенции**

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.5. Личностные результаты реализации программы воспитания**

*В результате освоения учебной дисциплины студент должен формировать следующие личностные результаты:*

**ЛР9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

**ЛР21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

**ЛР22** Приобретение навыков общения и самоуправления.

**1.6 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося — 336 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 168 часов; самостоятельная работа обучающегося — 168 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе:  Практические занятия | 168 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| Промежуточная аттестация в форме в форме зачета (3,5,7 семестр) | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета  (4,6,8 семестр) | |

**2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем**  **часов** |  |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
|  | | | | |
| **3 семестр** | | 64 | |  |
| Практические занятия | | 32 | |  |
| Самостоятельная работа | | 32 | |  |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | |  | |  |
| **Тема 1.1**  **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | **Самостоятельная работа**  Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п. | **20** | | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | |  | |  |
| **Тема 2.1**  **Общая физическая подготовка** | **Практическое занятие №1**  Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. | 4 | | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №2**  Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. | **2** | | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №3**  Выпрыгивание вверх с отягощением. | **4** | | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №4**  Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. | **4** | | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №5**  Эстафета без предметов. | **2** | | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №6**  Работа с весом собственного тела. | **2** | | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №7**  Статическая работа на основные мышечные группы. | **2** | | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №8**  Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера. | **2** | | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №9**  Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела. | **2** | | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №10**  Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу | **2** | | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  | **Самостоятельная работа**  Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п. | **2** | | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №11**  Создание правильного представления о технике бега. | **10** | | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Тема 2.2**  **Легкая атлетика** | **Практическое занятие №11**  Создание правильного представления о технике бега. | 2 | | ОК2, ОК3, ОК6  ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №12**  ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. | **2** | |
| **Самостоятельная работа**  Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам. | **4** | |
| **4 семестр** | **2** | |
|  | Практические занятия | 80 | |  |
|  | Самостоятельная работа | 40 | |  |
|  |  | 40 | |  |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.** | | **Практическое занятие №13**  ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.  **Практическое занятие №14**  Развитие быстроты и прыгучести.  **Практическое занятие №15**  Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).  **Практическое занятие №16**  ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.  **Практическое занятие №17**  Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.  **Практическое занятие №18**  Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.  **Практическое занятие №19**  Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок  **Практическое занятие №20**  Развитие координации движений, подвижности, гибкости.  **Практическое занятие №21**  Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.  **Практическое занятие №22**  Бег на длинные дистанции.Дев.-2000 м,юн-3000м.  **Практическое занятие №23**  Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике  **Практическое занятие №24**  Техника бега на короткие дистанции  **Практическое занятие №25**  Техника бега на средние дистанции  **Практическое занятие №26**  Техника бега по прямой. Низкий старт.  **Практическое занятие №27**  Обучении техники бега по прямой. | |  |
| **Тема 2.2**  **Легкая атлетика** | **Самостоятельная работа**  Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам | **40**  4  4  2  2  2  2  4  2  2  2  4  2  4  2  2 | | ОК2, ОК3, ОК6  ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  |  | **40** | | ОК2, ОК3, ОК6  ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 семестр** | | | 60 |  |
| Практические занятия | | | 30 |  |
| Самостоятельная работа | | | 30 |  |
| **Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | |  |  |
| **Тема 2.2**  **Легкая атлетика** | **Практическое занятие №28**  Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.  **Практическое занятие №29**  Прием нормативов. Бег 100 м на время.  **Практическое занятие №30**  Обучение низкому старту с бегом по прямой.  **Практическое занятие №31**  Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.  **Практическое занятие №32**  Обучение метанию гранаты  **Практическое занятие №33**  Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику  **Практическое занятие №34**  Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу.  Кроссовая подготовка.  **Практическое занятие №35**  Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.  **Практическое занятие №36**  Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).  **Практическое занятие №37**  Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега  **Практическое занятие №38**  ОФП. Толкание набивного мяча с места. | | **22**  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | ОК2, ОК3, ОК6  ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  | **Самостоятельная работа**  Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам | | **22** | ОК2, ОК3, ОК6  ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Тема 2.3**  **Спортивные игры** | **Волейбол**  **Практическое занятие №39**  Правила игры. Общие правила. Подача.  **Практическое занятие №40**  Действия без мяча. Перемещения и стойки.  **Практическое занятие №41**  Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.  **Практическое занятие №42**  Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения | | **8**  2  2  2  2 |  |
|  | **Самостоятельная работа**  Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам | | **8** | ОК2, ОК3, ОК6  ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  | **6 семестр** | | 56 |  |
|  | Практические занятия | | 28 |  |
|  | Самостоятельная работа | | 28 |  |
| **Тема 2.3**  **Спортивные игры** | **Волейбол**  **Практическое занятие №43**  Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.  **Практическое занятие №44**  Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.  **Практическое занятие №45**  Отбивание мяча подброшенного партнером.  **Практическое занятие №46**  Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.  **Практическое занятие №47**  Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).  **Практическое занятие №48**  Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.  **Практическое занятие №49**  Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером - на месте и после перемещений.  **Практическое занятие №50**  Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).  **Практическое занятие №51**  Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.  **Практическое занятие №52**  Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.  **Практическое занятие №53**  Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.  **Практическое занятие №54**  Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.  **Практическое занятие №55**  Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.  **Практическое занятие №56**  Прием контрольных нормативов. | | **28**  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | ОК2, ОК3, ОК6  ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  | **Самостоятельная работа**  Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам | | **28** | ОК2, ОК3, ОК6  ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **4 курс (76 часов= 38(с.р)+38(пр.зан))** | | | | |
|  | **7 семестр** | | 24 |  |
|  | Практические занятия | | 12 |  |
|  | Самостоятельная работа | | 12 |  |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.** | | |  |  |
| **Тема 2.3**  **Спортивные игры** | | **Баскетбол**  **Практическое занятие №57**  Броски, ведение мяча, выбивание мяча.  **Практическое занятие №58**  Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.  **Практическое занятие №59**  Ловля и передачи мяча одной - двумя руками.  **Практическое занятие №60**  Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.  **Практическое занятие №61**  Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.  **Практическое занятие №62**  Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. | **12**  2  2  2  2  2  2 | ОК2, ОК3, ОК6  ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  | | **Самостоятельная работа**  Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам. | **12** |
|  | | **8 семестр** | 52 |  |
|  | | Практические занятия | 26 |  |
|  | | Самостоятельная работа | 26 |  |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.** | | |  |  |
| **Тема 2.3**  **Спортивные игры** | | **Баскетбол**  **Практическое занятие №63**  Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.  **Практическое занятие №64**  Тактика защиты. Противодействие получению мяча.  **Практическое занятие №65**  Прием контрольных нормативов.  **Футбол**  **Практическое занятие №66**  Ведение мяча.  **Практическое занятие №67**  Жонглирование мячом.  **Практическое занятие №68**  Остановки мяча.  **Практическое занятие №69**  Передачи мяча.  **Практическое занятие №70**  Удары по мячу.  **Практическое занятие №71**  Обманные движения – финты.  **Практическое занятие №72**  Упражнения для вратарей. | **26**  4  4  2  2  2  2  2  2  2  4 | ОК2, ОК3, ОК6  ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  | | **Самостоятельная работа**  Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам. | **26** | ОК2, ОК3, ОК6  ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| ***Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет*** | | | **-** |  |
| **Всего по учебной дисциплине** | | | **336** |  |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой **-** **Кабинет «Социально-экономических дисциплин»** (№2210), 603002, г. Нижний Новгород, ул. Чкалова, д.5а

Оборудование: стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт., карта России – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

**Спортивный зал,** г. Н. Новгород, ул. Чкалова, д.5а

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, г. Н. Новгород, Движенцев, д.17

- футбольное поле;

- беговые дорожки;

- яма для прыжков в длину;

- сектор для метания ядра;

- сектор для метания мяча.

**3.2.** Информационное обеспечение обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Авторы и составители** | **Заглавие** | **Издательство** | **Кол-**  **во** |
| **Основная литература** | | | | |
| 1 | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | Физическая культура. (СПО) | М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа:  <https://book.ru/books/943895> | [Электронный ресурс] |
| 2 | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. | Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник. | М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа:  <https://book.ru/books/943955> | [Электронный ресурс] |
| **Дополнительная литература** | | | | |
| 1 | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. | Физическая культура: учебник | М.: КноРус, 2021. — 256 с.- режим доступа:  <https://book.ru/books/940094> | [Электронный ресурс] |
| 2 | Муллер А. Б. и др. | Физическая культура : учебник и практикум для СПО | Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. —- режим доступа:  <https://urait.ru/bcode/489849> | [Электронный ресурс] |
| 3 | Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. | Лечебная физическая культура и массаж: учебник | Москва: КноРус, 2022. — 280 с. - режим доступа:  <https://book.ru/books/944640> | [Электронный ресурс] |

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты (освоенные компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | - понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - владение навыками правильного исполнения физкультурных упражнений; | оценка практического занятия, индивидуальных заданий, зачет с оценкой |
| ОК 3.  Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | - знание содержания и направленности различных систем физических упражнений, понимать их оздоровительную и развивающую эффективность;  - навык повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства | оценка практического занятия, индивидуальных заданий, зачет с оценкой |
| ОК 6.  Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | - умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления работы в коллективе и команде, в общении с коллегами;  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | оценка практического занятия, индивидуальных заданий, зачет с оценкой |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках программы воспитания**: | | |
| **ЛР.9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | - соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждает либо преодолевает зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняет психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | Наблюдение |
| **ЛР.19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда. | - уважительное отношение к результатам собственного и чужого труда |
| **ЛР.21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся. | - приобретают в процессе обучения опыт личной ответственности за развитие группы обучающихся |
| **ЛР.22** Приобретение навыков общения и самоуправления. | - демонстрирую навыки общения и самоуправления при выполнении практических групповых заданий и упражнений |