

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 03.06.2022 08:05:31

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcda9201d015c4dbaa123ff774747307b9b9fbcbe

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное  
образовательное учреждение высшего образования  
Академия маркетинга и социально-информационных технологий –  
ИМСИТ  
г. Краснодар**

**Академический колледж**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе,  
доцент Н. И. Севрюгина  
28 марта 2022 г.

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

для студентов 10.02.01 Организация и технология защиты информации  
технический профиль

Квалификация выпускника – Техник по защите информации

**Краснодар, 2022**

Рассмотрено  
на заседании предметно цикловой комиссии  
Протокол № 8 от 21 марта 2022г.  
Председатель ПЦК А.А. Куценко  
Зав. ИИО Академического колледжа  
Ю.А. Худына

Принято  
педагогическим советом  
Академического колледжа  
Протокол № 7  
от 22 марта 2022 г.

Рабочая программа разработана на основе основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена, специальности 10.02.01 Организация и технология защиты информации, Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации (редакция от 25.12.2018 г.) и требований ФГОС среднего профессионального образования (приказ от 28.07.2014 г. № 805 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.01 Организация и технология защиты информации (Зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2014 г. № 33750) технического профиля профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 10.02.01 Организация и технология защиты информации технического профиля (на базе основного общего образования) в соответствии с требованиями ФГОС СПО на 2 курсе (ах) в 3-4 семестре (ах).

Рецензенты:

Заместитель директора по учебно-методической работе ЧУ ПОО КТУИС г. Краснодар,  
Бондаренко Н. А.

Директор ООО «Вектор» г. Краснодар,  
Бромберг Е. М.

Советник директора ООО «Аэро-тревел», г. Краснодар,  
Коробенко Я.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины .....	4
1.1. Область применения программы .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: .....	4
1.3. Цели и задачи изучения учебной дисциплины:.....	4
1.4 Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся.....	5
1.5. Требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	5
1.6 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины: .....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура.....	17
3. Условия реализации программы дисциплины .....	20
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	20
3.2 Информационное обеспечение обучения (основная литература, дополнительная литература, периодические издания, интернет-ресурсы).....	22
3.3. Перечень информационных технологий .....	23
3.4 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	24
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	25
5. Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы.....	28

## **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами по специальности 10.02.01 Организация и технология защиты информации.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

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

### **1.3. Цели и задачи изучения учебной дисциплины:**

Целью изучения дисциплины Физическая культура является формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

· Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся

**ЛР 1.** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

**ЛР2.** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономической активности участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

**ЛР3.** Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, права и свобод граждан России. Лояльный к установкам и заявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и антиобщественным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социальное поведение окружающих.

**ЛР4.** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионально конструктивного «цифрового следа».

**ЛР5.** Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей отечественного народа России.

**ЛР6.** Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в общественной поддержке и волонтерских движениях.

**ЛР7.** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную индивидуальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛР8.** Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных культурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастность к сохранению, умножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

**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 экстремально сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР10.** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

**ЛР11.** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

**ЛР12.** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, разрыва от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

### **1.5. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>336</b>
<b>Аудиторные занятия, всего</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия (ПЗ)	156
<b>Самостоятельная работа, всего :</b>	<b>168</b>
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет, зачет

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
<b>Семестр 3.</b> <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		114	
Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	52	<i>Ознакомительный</i> <i>Репродуктивный</i> <i>Продуктивный</i>
Лекция: № 3 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	2		
Практические занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Формирование знаний и представлений, обучающихся по основам безопасности занятий. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Формирование знаний и представлений обучающихся по основам безопасности занятий. 3. Тесты программы СПО для оценки уровня физической подготовленности. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Формирование гигиенических знаний и представлений, обучающихся о гигиене одежды. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 5. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. 7. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц	50		

	<p>брюшного пресса.</p> <p>8. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>9. Совершенствование физических качеств: выносливость, скоростно - силовые качества. Обучение технике общеразвивающих прикладных упражнений.</p> <p>10. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>11. Совершенствование физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности. Прием зачета по дисциплине.</p>		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	42	
<b>Семестр 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		126	
Тема. Общая физическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p>	58	<i>Ознакомительный Репродуктивный Продуктивный</i>
	Лекция № 4 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	2	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Строевые и порядковые упражнения:</p>	56	

	<p>совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс ОРУ для развития физических качеств.</p> <p>3. Упражнения общеприкладной направленности, в сочетании с медленным бегом, переноска партнера на спине- юноши, набивного мяча(3кг)-девушки.</p> <p>4. Прыжки из приседа в присед из выпрямления тела в прыжке. Выполнить упражнения на внимание.</p> <p>5. Строевые порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Техника бега на средние дистанции. «Рванный бег».</p> <p>6. Строевые упражнения. Перестроения на месте. Комплекс ОРУ с мячом. 12 мин бег с переменной скоростью. Эстафетный бег, приближенный к соревновательному. П/И «Попади в цель». Выполнить упражнения на внимание.</p> <p>7. Допустимая ЧСС во время работы для своего возраста. Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с палкой. Бег с выполнением заданий до 15 мин. Рассказать о правилах соревнований по бегу на и длинные дистанции. «Ручной мяч»</p> <p>8. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Комплекс ОРУ С обручем. Совершенствование раскладки сил в 12- минутном ходьбе и беге.</p> <p>9. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами легкой атлетики.</p> <p>10. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами баскетбола.</p> <p>11. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами волейбола.</p> <p>12. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами гимнастики.</p> <p>13. Подвижные игры различной интенсивности. Оценка уровня физической подготовленности. Прием зачета по дисциплине.</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельной работы	46	
<b>Семестр 5. Учебно-практические основы формирования физической</b>		64	

<b>культуры личности</b>			
Тема: Лёгкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	32	<i>Ознакомительный</i> <i>Репродуктивный</i> <i>Продуктивный</i>
	<b>Лекция № 5 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Лёгкая атлетика.</b>	2	
	<b>Практические занятия</b> 1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) 2. Освоение высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 3. Освоение бега 100 м, 4. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; 5. Бег по прямой с различной скоростью, 6. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). 7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; 8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 10. Толкание ядра; сдача контрольных нормативов. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	30	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	32	

<p><b>Семестр: 6.</b> <b>Формирование психического и физического здоровья, освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</b></p>		44	
<p>Тема: Спортивные игры.</p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	22	<p><i>Ознакомительный</i> <i>Репродуктивный</i> <i>Продуктивный</i></p>
	<p>Лекции</p>	2	
	<p align="center"><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Баскетбол:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),</li> <li>2. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),</li> <li>3. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</li> <li>4. Освоение правил игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>5. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>6. Освоение правил игры. Игра по правилам.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости,</p>	20	

	<p>координации движений в процессе игры. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.</li> <li>2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</li> <li>3. Приём мяча. Передачи мяча.</li> <li>4. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.</li> <li>5. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.</li> <li>6. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</li> <li>7. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе игры. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>		
<p><b>Семестр: 7</b> <b>Развитие личностных качеств: восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие</b></p>	<p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Освоение техники самоконтроля, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>-</p> <p>22</p> <p>48</p>	<p><i>Ознакомительный Репродуктивный Продуктивный</i></p>

<b>решений.</b>			
Тема: Спортивные игры.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Гандбол.</b> Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p>	24	
	<p><b>Лекции № 7 Развитие личностных качеств: восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.</b></p>	2	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Футбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча,</li> <li>2. Приём мяча: ногой, головой. обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.</li> <li>3. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</li> <li>4. Игра по правилам. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.</li> <li>5. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ol> <p>Гандбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски.</li> <li>7. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок</li> </ol>	22	

	<p>мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику,</p> <p>8. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.</p> <p>9. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).</p> <p>10. Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.</p> <p>11. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий Освоение техники самоконтроля, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	24	
<b>Семестр 8</b>		40	
<b>Тема: Развитие аэробно-анаэробных качеств</b> <b>Аэробика (девушки)</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Аэробика.</b> Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. <b>Атлетическая гимнастика.</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.		<i>Ознакомительный</i> <i>Репродуктивный</i> <i>Продуктивный</i>
	<b>Лекции:</b> Развитие аэробно-анаэробных качеств Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	2	
	<b>Практические занятия</b> <b>Аэробика:</b> 1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. 2. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. 3. Основные исходные положения.	18	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</li> <li>5. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</li> <li>6. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</li> <li>7. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</li> <li>8. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головой» к «хвосту», «зигзаг», «сложения», «блок-метод».</li> <li>9. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости, координации движений в процессе занятий.</p> <p>На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</li> <li>2. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</li> <li>3. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</li> <li>4. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</li> <li>5. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых</li> </ol>	
--	--	--

	<p>мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>6. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>7. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>8. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>9. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: воспитание силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам)</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Девушки. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Юноши. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	20	
<b>Всего:</b>		336	

## 2.3 Образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы и дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 10.02.01 Организация и технология защиты информации реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги и т.д.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Виды образовательных технологий.

Образовательная технология – это совокупность научно и практически обоснованных методов и инструментов для достижения запланированных результатов в области образования. Применение конкретных образовательных технологий в учебном процессе определяется спецификой учебной деятельности, ее информационно-ресурсной основы и видов учебной работы.

1. Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

Примеры форм учебных занятий с использованием традиционных технологий:

*Лекция* – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

*Семинар* – беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений, проектов по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы.

*Практическое занятие* – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

*Лабораторная работа* – организация учебной работы с реальными материальными и информационными объектами, экспериментальная работа с аналоговыми моделями реальных объектов.

2. Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса,

которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание 20 учебных проблемных ситуаций для стимулирование активной познавательной деятельности студентов.

Примеры форм учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения:

*Проблемная лекция* – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

*Практическое занятие в форме практикума* – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

*Практическое занятие на основе кейс-метода* («метод кейсов», «кейс-стади») – обучение в контексте моделируемой ситуации, воспроизводящей реальные условия научной, производственной, общественной деятельности. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

3. Игровые технологии – организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий.

Примеры форм учебных занятий с использованием игровых технологий:

*Деловая игра* – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штурма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.

*Ролевая игра* – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

4. Технологии проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Проект предполагает совместную учебно-познавательную деятельность группы студентов, направленную на выработку концепции, установление целей и задач, формулировку ожидаемых результатов, определение принципов и методик решения поставленных задач, планирование хода работы, поиск доступных и оптимальных ресурсов, поэтапную реализацию плана работы, презентацию результатов работы, их осмысление и рефлексию.

Основные типы проектов:

*Исследовательский проект* – структура приближена к формату научного исследования (доказательство актуальности темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, выдвижение гипотезы, обобщение результатов, выводы, обозначение новых проблем).

*Творческий проект*, как правило, не имеет детально проработанной структуры; учебно-познавательная деятельность студентов осуществляется в рамках рамочного задания, подчиняясь логике и интересам участников проекта, жанру конечного результата (газета, фильм, праздник и т.п.).

*Информационный проект* – учебно-познавательная деятельность с ярко выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации о каком-то объекте, ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение для презентации более широкой аудитории).

5. Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата. Наряду со специализированными технологиями такого рода принцип интерактивности прослеживается в большинстве современных образовательных технологий.

Примеры форм учебных занятий с использованием специализированных интерактивных технологий: *лекция «обратной связи»* – лекция–провокация (изложение материала с заранее запланированными ошибками); *лекция-беседа*; *лекция-дискуссия*; *семинар-дискуссия* – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе.

6. Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Примеры форм учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

*Лекция-визуализация* – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

*Практическое занятие в форме презентации* – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

### 3. Условия реализации программы дисциплины

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по ОГСЭ.

04 Физическая культура представлен в таблице 3

Таблица 3 – Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по ОГСЭ. 04 Физическая культура.

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</b>
Спортивный комплекс; Спортивный зал; Тренажерный зал общефизической подготовки; Тренажерный зал (1)	Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка	

	волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь показать все	
Открытая спортивная площадка; Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (1)	открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные полочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка показать все	
Читальный зал	16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 17 компьютеров с выходом в интернет	ОС – Windows XP Professional RUS. (Коробочная версия Vista Business Starter (17шт.) и Vista Business Russian Upgrade Academic Open (17шт) - Лицензионный сертификат № 42762122 от 21.09.2007. 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ) Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от

		<p>16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.  Microsoft Access 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.  Microsoft Office 2007 Russian. Лицензионный сертификат № 42373687 от 27.06.2007  Microsoft Project профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.  Microsoft Visio профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.  Microsoft Visual Studio 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.  Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, StarUML V1.</p>
--	--	---

### **3.2 Информационное обеспечение обучения (основная литература, дополнительная литература, периодические издания, интернет-ресурсы)**

#### **Основные источники:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2019. — 256 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/926242/view2/1>

#### **Дополнительные источники:**

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2021. – 350 с <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2021. - 336 с.: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
4. Рипа, М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры [Текст] : учеб. пособие для СПО / Кулькова, И.В. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2019. - 158 с. - (Проф. образование).
5. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер.- М.: КНОРУС, 2019.-214 с.-(Среднее профессиональное образование).
6. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.- М.:КНОРУС,2021.-240 с.
7. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 181 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/919382/view2/1>

### **3.3. Перечень информационных технологий**

В рамках изучения дисциплины используются следующие информационные технологии:

–электронные образовательные ресурсы, в которые входят электронная образовательная среда Академии (расположенная по электронному адресу <http://185.18.111.102/moodle/course/index.php?categoryid=54>), электронно-библиотечная система «Znaniy.com» (расположенная по электронному адресу <http://znanium.com/catalog>), электронно-библиотечная система «Ibooks.ru» (расположенная по электронному адресу <https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf>);

–презентационные материалы, разработанные в целях визуализации учебного материала и повышения наглядности обучения, в соответствии с календарно тематическим планом по дисциплине;

–в рамках изучения дисциплины используется пакет программ Microsoft Office.

### **3.4 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся по программе подготовки 10.02.01 Организация и технология защиты информации, обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Специфика получаемой направленности (профиля) образовательной программы предполагает возможность обучения следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с ограничением двигательных функций;
- с нарушениями слуха;
- с нарушениями зрения.

Организация образовательного процесса обеспечивает возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов в учебные аудитории и другие помещения, для этого имеются пандусы, поручни, лифты и расширенные дверные проемы.

В учебных аудиториях и лабораториях имеется возможность оборудовать места для студентов-инвалидов с различными видами нарушения здоровья, в том числе опорно-двигательного аппарата и слуха. Освещенность учебных мест устанавливается в соответствии с положениями СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещение». Все предметы, необходимые для учебного процесса, располагаются в зоне максимальной досягаемости вытянутых рук.

Помещения предусматривают учебные места для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, они оборудованы солнцезащитными устройствами (жалюзи), в них имеется система климат-контроля.

#### 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 заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b></li> </ul> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>

	<p><b>Кроссовая подготовка.</b>  Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.  <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i>  <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i>  <i>На входе - начало учебного года, семестра;</i>  <i>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p>
Промежуточная аттестация	Зачет, дифференцированный зачет

## 5. Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы

Оценка достижения обучающимися личностных результатов (далее – ЛР) проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных данной Программой.

**Способы контроля результатов и критерии результативности реализации воспитательной работы обучающихся академического колледжа.**

Вид контроля	Результат контроля
<b>Входной контроль</b>	диагностика способностей и интересов обучающихся (тестирование, анкетирование, социометрия, опрос).
<b>Текущий контроль</b>	педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий, педагогический анализ творческих работ, мероприятий обучающихся, формирование и анализ портфолио обучающегося; исполнение текущей отчетности
<b>Итоговый контроль</b>	анализ деятельности

### **Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:**

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- участие в исследовательской и проектной работе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, руководителями практик;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе;
- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;

- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
  - сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
  - проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
  - проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
  - отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
  - отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межличностной, межрелигиозной почве;
  - участие в реализации просветительских программ, поисковых, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
  - добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;
  - проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
  - демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
  - демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;
  - проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
  - участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;
- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.