

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БЕРДСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине	ОГСЭ.04	Физическая культура
	индекс	название дисциплины
по профессиональному модулю		
	индекс ПМ	название ПМ
по междисциплинарному курсу		
	индекс МДК	название МДК
специальность	43.02.10	Туризм
	код	название специальности

Бердск, 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины (профессионального модуля, междисциплинарного курса) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО):

43.02.10

код специальности

Туризм

название специальности

43.00.00

код укрупненной группы специальности

«Сервис и туризм»

название укрупненной группы специальности

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Бердский политехнический колледж»

Разработчик(и):

Руководитель
физического
воспитания

Исменеева А.А.

должность, ученая
степень

подпись

фамилия, имя, отчество

должность, ученая
степень

подпись

фамилия, имя, отчество

должность, ученая
степень

подпись


фамилия, имя, отчество

РАССМОТРЕНО

Заседание ПЦК

Протокол № 1 от 08 2022

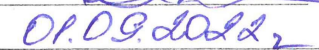
Председатель ЦК

 Н.М. Чемякина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической работе

 С.В. Сак



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.10 «Туризм».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины должны формироваться общие компетенции (ОК):

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

ЛР.7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

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.

ЛР.22. Мотивация к самообразованию и развитию.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 212 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов (2 часа в неделю);

- самостоятельной работы обучающегося 106 часов (2 часа в неделю).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
практические занятия	90
контрольные работы - <i>не предусмотрено</i>	
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения Осваиваемые элементы компетенций, личностных результатов
1	2	3	4
Раздел 1	«Научно-методические основы формирования физической культуры личности»	10	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. 10ч.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивной площадки). 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. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов определяющих состояние здоровья. Роль регулируемых занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	10	ОК 2.3,6 ЛР 7.9,22
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 	1 1 1 1	

	<p>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>	
<p>В результате освоения темы обучающийся должен знать характеристику изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий; уметь оценивать двигательную активность человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека; использовать формы занятий физическими упражнениями в режиме дня в формирование здорового образа жизни.</p>			
<p>Раздел 2 Учебно- практические основы формирования физической культуры личности 79ч.</p>			
<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка 10ч.</p>	<p>Содержание. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Бег и его разновидности, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Практическая работа №1 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности. Самостоятельная работа №1 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий, подвижные игры средней и высокой интенсивности. Кроссовая подготовка</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>ОК 2.3,6 ЛР 7.9,22</p>

В результате освоения темы обучающийся должен знать физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.; уметь раскрывать целевое предназначение каждого из направлений; использовать средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей в формирование здорового образа жизни.

<p>Тема 2.2. Аэробика 11ч.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения в стретчинг – аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>Практическая работа №2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс аэробики 2. Комплекс шейпинга 3. Комплекс пилатеса 4. Комплекс стретчинга <p>Самостоятельная работа №2</p> <p>Комбинации из акробатических упражнений. Комплексы</p>	<p>11</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>12</p>	
----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	--

В результате освоения темы обучающийся должен знать терминологию гимнастических упражнений, основные виды перемещений; организацию и проведение самостоятельных занятий по виду спорта. Уметь осуществлять судейскую деятельность, владеть вариативным исполнением прикладных упражнений, выполнять нормативы физической подготовки, составлять содержание самостоятельных занятий избранным видом спорт. Использовать легкоатлетические упражнения и упражнения общеразвивающей направленности для развития физических качеств и в организации активного отдыха

<p>Тема 2.3. Легкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Спринтерский бег. Эстафетный бег. Длительный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель и на дальность.</p> <p>Практическая работа №3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спринтерский бег 2. Эстафетный бег 3. Бег на средние дистанции 4. Длительный бег 	<p>12</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p>	<p>ОК 2.3,6 ЛР 7.9,22</p>
---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-------------------------------

	<p>в корзину. Выполнение штрафного броска. Техника защиты. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.</p> <p><i>Волейбол. Игра по правилам. Прием мяча сверху(снизу) двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование. Нападающий удар. Групповые и командные действия в защите и нападении.</i></p> <p>Практическая работа №5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки, перемещения игроков 2. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками 3. Верхняя прямая подача 4. Нападающий удар 5. Блокирование 6. Групповые и командные действия в защите и нападении 7. Учебно – тренировочная игра <p>Самостоятельная работа №5 Совершенствование верхней и нижней подачи. Страховка у сетки. Совершенствование технико-тактических приемов игры в волейбол. Учебно – соревновательные игры.</p> <p>Бадминтон</p> <p>Бадминтон как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий бадминтоном. Парные и одиночные игры.</p> <p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Стойки и перемещения в бадминтоне 2. Передача ракетки в парах, жонглирование ракеткой. 	<p>20</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>15</p> <p>8</p> <p>1</p> <p>1</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>Подача волана в различные зоны площадки.</p> <p>3. Одиночная и парная игра. Тактика игры.</p> <p>4. Стретчинг для верхнего плечевого пояса.</p> <p>Практическая работа №6</p> <p>5. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон.</p> <p>Самостоятельная работа №6</p> <p>Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия в бадминтоне.</p> <p>Настольный теннис</p> <p>Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.</p> <p>Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Основные тактические комбинации. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.</p> <p>Практическая работа №7</p> <p>1. Стойки и перемещения игрока.</p> <p>2. Технические приёмы игры</p> <p>3. Тактические комбинации.</p> <p>4. Тактика одиночной и парной игры.</p> <p>2. Двусторонняя игра.</p> <p>Самостоятельная работа №7</p> <p>Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>11</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>8</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>В результате освоения темы обучающийся должен знать терминологию и правила игр, технику игровых действий и приемов; организацию и проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, занятий по видам спорта. Уметь моделировать технику игровых действий и приемов, осуществлять судейскую деятельность, владеть вариативным исполнением прикладных упражнений, выполнять нормативы физической подготовки, составлять содержание самостоятельных занятий избранным видом спорт. Использовать игровые действия игроков, прикладные упражнения и упражнения общеразвивающей направленности для развития физических качеств и в организации активного отдыха</p>			
<p>Раздел 3 Профессионально – прикладная физическая подготовка 18ч.</p>			
<p>Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов 18ч.</p>	<p>Содержание</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности</p> <p>Практическая работа №8</p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> <p>Самостоятельная работа №8</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для развития силы, общей и статической выносливости, ловкости и координации движений.</p>	<p>18</p> <p>8</p>	<p>ОК 2.3,6 ЛР 7.9,22</p>
<p>В результате освоения темы обучающийся должен знать терминологию прикладных упражнений; организацию и проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, занятий по видам спорта. Уметь составлять комплексы ППФП владеть вариативным исполнением прикладных упражнений, выполнять нормативы физической подготовки, составлять содержание самостоятельных занятий избранным видом спорт. Использовать игровые действия, прикладные упражнения и упражнения общеразвивающей направленности для развития физических качеств и в организации активного отдыха</p>			
<p>Дифференцированный зачет</p>			<p>1</p>
<p>Итого</p>			<p>106/106</p>

3. Условия реализации программы дисциплины

Реализация программы учебной дисциплины проходит в спортивных залах учебных корпусов №1, 2; стрелковом тире (кабинет № 22, корпус 2 «Безопасности жизнедеятельности и охраны труда»); на стадионе (ул.Ленина, 34/1).

Материально-техническая база ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Учебники	Кол - во	Оборудование	Кол - во	Электронные ресурсы	Кол - во
1. Физическая культура учебник для студентов средних профессиональных учреждений/ Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевиц, Г.И.Погадаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с. 2.Физическая культура: учебник/М.Я.Виленинский, А.Г.Горшков. – 3 – е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2018. – 214.	10	Тренажеры Мячи волейбольные Мячи баскетбольные Мячи футбольные Турник Ролики для пресса Гантели Скакалки Стол теннисный Сетка волейбольная Кольца баскетбольные Ворота футбольные Маты гимнастические Ракетки для тенниса Ракетки для бадминтона Лыжи беговые Палки лыжные Ботинки лыжные	6 12 10 7 4 3 8 12 2 1 4 2 7 8 12 25 25 26	1. http://olympic.ware.com.ua/ 2. http://www.volley.ru/ 3. http://ball.r2.ru 4. http://www.fisio.ru/fisioinschool.html 5. http://www.school.edu.ru	5
		Учебно-наглядные пособия	6	Презентации к урокам	22

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 контрольных упражнений с учетом их индивидуальных особенностей. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели: степень овладения программным материалом; уровень технико – тактического мастерства; умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Обучающихся необходимо поощрять за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, ведение здорового образа жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, 02, 03, 04, 06, 08	Анализировать результаты уровня личной профессионально - прикладной физической подготовки. Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. Оформлять результаты поиска. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально - прикладного психофизического развития. Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных	Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки; Порядок оценки результатов реализации плана профессионально - прикладной физической подготовки. Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения; Основы психологии спорта;

	<p>соревнованиях. Строить коммуникацию в области физической культуры. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте. Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>Лексику в области профессионально - прикладной физической культуры. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте; Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения; О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; Основы здорового образа жизни.</p>
<p>ЛР 7,9,22</p>	<p>Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. Мотивировать себя и окружающих на самообразование и развитие.</p>	<p>Проявление гражданственности, патриотизма; уважение общечеловеческих и демократических ценностей; Демонстрация готовности к исполнению воинского долга; Взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности; Готовность вести</p>

		здоровый образ жизни; занятия в спортивных секциях; отказ от курения, употребления алкоголя; Забота о своём здоровье и здоровье окружающих; Оказание первой помощи
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------