|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Проявление ключевых компетенций в процессе образования в области физической культуры** |  |  |
| **Ключевые компетенции** | **Социальная значимость** | **Личностная значимость** |
| 1.Общекультурная | Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества | Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом |
| 2.Учебно-познавательная | Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом |
| 3. Коммуникативная | Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии |
| 4. Социальная | Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом | Умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха |
| 5. Личностная | Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение | Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность учителя физической культуры по формированию ключевых компетенций обучающихся** |  |  |
| **Формируемые компетенции** | **Цели физического воспитания** | **Средства физической культуры, умения и знания, обеспечивающие индивидуальное здоровье** |
| Личностная 1. | Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний | Комплексы лечебной физической культуры. Оказание первой помощи при травмах. Определение индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Понимание значения здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами физической культуры |
| 2. Социальная, компетентность в оздоровительно-реабилитационной деятельности | Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания | Комплексы профессионально-прикладных физических упражнений. Простейшие приемы аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности. Знание особенностей физической работоспособности человека, факторов положительного влияния физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни |
| 3. Учебно-познавательная, компетентность | Обогащение двигательного опыта профессионально-прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.  Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности |
| 4.Общекультурная, личностная | Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом | Знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями; владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями; умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности |
| Коммуникативная | Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии |