

**Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
_____ И. П. Лебедева

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ,
СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

29.01.05 Закройщик
(технологический профиль)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДБ.06 «Физическая культура»

Новокузнецк, 2020 г.

РАССМОТРЕНО:

на заседании МК «ОУД и АД»

Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК

_____ Исаева Л.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.06 «Физическая культура» разработана на основе:

- требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС получаемой профессии 29.01.05 Закройщик;

- письма Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259;

- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»);

- письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786;

- письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.04.2015 № 06-830 вн);

- письма Минобрнауки России, Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 17 февраля 2014 г. № 02-68 «О прохождении государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования обучающимися по образовательным программам среднего профессионального образования» и

в соответствии с учебным планом по профессии 29.01.05 Закройщик, утверждённым директором ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России Агарковым Н. Н.

Разработчик: Кучумова Н.Я. преподаватель ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России

Организация-разработчик рабочей программы:

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Рецензент: Свистунов С.В., преподаватель ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России.

СОДЕРЖАНИЕ

№		Стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30
	ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	35

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОДБ. 06 «Физическая культура» (далее «Физическая культура») является частью адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – АОП СПО ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 29.01.05 Закройщик.

1.2. Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре АОП СПО ППКРС

Общеобразовательная учебная дисциплина ОДБ. 06 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл АОП СПО ППКРС 29.01.05 Закройщик формируемого из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО технологического профиля профессионального образования.

В учебном плане ППКРС 29.01.05 Закройщик учебная дисциплина ОДБ.06 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОДБ. 06 «Физическая культура»

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины ОДБ.06 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ЛИЧНОСТНЫХ:

Л1.	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л2.	- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л3.	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4.	- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5.	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
Л6.	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7.	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8.	- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
Л9.	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
Л10.	- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л11.	- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л12.	- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

МЕТАПРЕДМЕТНЫХ:

М1.	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
------------	--

М2.	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
М3.	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
М4.	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
М5.	- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
М6.	- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
М7.	- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

ПРЕДМЕТНЫХ:

П1.	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
П2.	- – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3.	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4.	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5.	- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
П6.	- для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
П7.	- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

	<p>овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	--

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы общеобразовательной дисциплины ОДБ. 06 «Физическая культура»:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 256 часов,

в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) - 171 час;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося - 85 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	171
в том числе:	
практические занятия	161
Самостоятельная работа студента (всего)	85
в том числе:	
самостоятельная работа над проектом	10
исследовательская работа	
работа по закреплению изученного материала (ДЗ)	
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины ОДБ. 06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов Макс/обяз/сам.	Уровень освоения
	Раздел 1. Теоретическая часть.	10/10	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма. Наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2/2/	1
	Самостоятельная работа: Ежедневно по 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП (Общей физической подготовки).		
	Основные виды учебной деятельности студентов:		

	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		
<p>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Содержание учебного материала: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	2/2	2
	<p>Практические занятия: Основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: Еженедельно по 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП (Общей физической подготовки).</p>		
	<p>Основные виды учебной деятельности студентов: Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>		
<p>Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p>	<p>Содержание учебного материала: Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	2/2	1;2;3
	<p>Практическое занятие: Самоконтроль, его основные методы.</p>	2	

	Самостоятельная работа: Ежедневно по 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП (Общей физической подготовки).		
	Основные виды учебной деятельности студентов: Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2/2	1;2;3
	Практическое занятие: Психофизиологические основы.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Учитывая индивидуальные физические возможности организма.		
	Основные виды учебной деятельности студентов: Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.		

Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала: Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2/2	1;2;3
	Практическое занятие: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	
	Самостоятельная работа: Ежеженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Учитывая индивидуальные физические возможности организма.		
	Основные виды учебной деятельности студентов: Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		
	Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Учебно – методические занятия.	8/8	
Тема 2.1 Профилактика профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала: 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика	2/2	2

	<p>активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		
	<p>Практические занятия: Профилактика профессиональных заболеваний.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Учитывая индивидуальные физические возможности организма.</p>		
	<p>Основные виды учебной деятельности студентов: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий</p>		

	физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		
Тема 2.2 Массаж. Неотложная доврачебная помощь.	Содержание учебного материала: Овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2/2	
	Практические занятия: Массаж. Неотложная доврачебная помощь.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Учитывая индивидуальные физические возможности организма.		
	Основные виды учебной деятельности студентов:		
Тема 2.3 Методы здоровьесберегающих технологий.	Содержание учебного материала: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно – двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2/2	1;2;3
	Практические занятия: Комплекс упражнений на укрепление мышц спины. Аутотренинг для глаз.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. /Учитывая индивидуальные физические возможности организма/.		
	Основные виды учебной деятельности студентов:		

Тема 2.4 Производственная гимнастика.	Содержание учебного материала: Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности.	2/2	1;2;3
	Практические занятия: Гигиеническая и производственная гимнастика.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. /Учитывая индивидуальные физические возможности организма/.		
	Основные виды учебной деятельности студентов:		
	Раздел 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Учебно – тренировочные занятия.	52/33/19	
Тема3.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 1'00 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	52/33/19	1,2,3

	<p>Практические занятия: Организация занятий по лёгкой атлетике. ТБ. Гигиена. Техника бега. Техника бега со старта и на финишном отрезке. Техника бега на длинные и короткие дистанции. Упражнения для овладения техникой бега. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Методика обучения технике эстафетного бега с палочкой. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «Перешагивание», «Перекидной». Специальные упражнения для овладения техникой прыжков в высоту. Методика технике прыжков в длину способом «Согнув ноги». Специальные упражнения для овладения техникой прыжков в длину. Методика обучения технике метания мяча. Специальные упражнения для овладения техникой метания мяча. Техника метания гранаты. Специальные упражнения для овладения техникой метания гранаты. Техника толкания ядра. Специальные упражнения для овладения техникой толкания ядра.</p>	32	
	<p>Самостоятельная работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. /Учитывая индивидуальные физические возможности организма/. 1. Комплекс упражнений для развития физических качеств необходимых в беге. 2. Комплекс упражнений для развития физических качеств, необходимых в лёгкоатлетических прыжках. 3. Комплекс специальных упражнений для развития силы и быстроты в метании гранаты и толкании ядра.</p>	19	
	<p>Основные виды учебной деятельности студентов: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м, эстафетный бег 4 100м, 4 400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000м (девушки) и 3 000м (юноши).</p>		

	<p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>		
<p>Тема3.2 Лыжная подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала: Лыжная подготовка. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	14/14	1,2,3
	<p>Практические занятия: Изучение техники передвижения на лыжах. Изучение техники лыжных ходов. Изучение техники подъёмов и спусков на лыжах. Прохождение дистанции по пересеченной местности без учета времени до 3км (девушки) и 5км (юноши). Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Эстафета на лыжах. Прохождение дистанции без учёта времени.</p>	12	
	<p>Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Лыжные прогулки, совершенствуя навыки лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов, на попеременные. Прохождение дистанций по пересеченной местности, совершенствуя технику и развивая выносливость. Знать правила соревнований, разбираться в элементах тактики лыжных гонок, совершенствуя технику и развивая выносливость.</p>		

	<p>Основные виды учебной деятельности студентов: Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>		
<p>Тема 3.3 Гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала: Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>30/20/10</p>	<p>1;2;3</p>

	<p>Практические занятия: ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. ОРУ для мышц ног; для мышц всего тела. ОРУ (в парах) с отягощением, в сопротивлении. ОРУ (в парах) упражнения в перетягивании, в сталкивании. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Прикладные упражнения. Ходьба, упр. в лазании, в перелазании, в преодолении препятствий. Прикладные упражнения. В поднимании и переноске груза, упр. в перелазании, простые прыжки.</p>	20	
	<p>Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме секциях по видам спорта, группах ОФП. /Учитывая индивидуальные физические возможности организма/. Выполнение утренней гигиенической гимнастики, составленной индивидуально, учитывая физические возможности организма.</p>	10	
	<p>Основные виды учебной деятельности студентов: Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнёром, упражнений с гантелями. Набивными мячами, упражнений с мячом. Обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		
<p>Тема 3.4 Спортивные игры (по выбору).</p>	<p>Содержание учебного материала: Спортивные игры Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких</p>	55/35/20	1;2;3

	<p>личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона. Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ручной мяч Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Футбол (для юношей) Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>		
--	---	--	--

	<p>Практические занятия: Волейбол. ТБ. Правила игры. Исходные положения (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам.</p> <p>Волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол. ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), приём техники защита-перехват. Приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, броски мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.</p> <p>Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение.</p> <p>Подстраховка защитника, нападение, контратака.</p> <p>Футбол. ТБ. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты. Тактика нападения. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</p> <p>Футбол. Игра по правилам.</p> <p>Настольный теннис. Судейство. Основные элементы.</p> <p>настольный теннис. Судейство. Основные элементы.</p> <p>Различные перемещения.</p> <p>Тренировочные спарринги. Совершенствование индивидуального мастерства.</p> <p>Проведение соревнований в группе.</p> <p>Проведение соревнований в группе. Зачёт.</p>	35	
--	--	----	--

	<p>Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП. /Учитывая индивидуальные физические возможности организма/.</p> <p>Совершенствовать индивидуальное мастерство по выбранному виду спортивных игр.</p>	20	
	<p>Основные виды учебной деятельности студентов:</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по выбранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>		
	ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ.		
<p>Тема 4.1 Ритмическая гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.</p>	24/16/8	2,3

	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.</p> <p>Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительной гимнастики.</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <p>Базовые шаги, движения руками. Разучивание отдельных сочетаний рук, ног, под музыкальное сопровождение.</p> <p>Степ – аэробика. Базовые движения в купе с шагами на степ – платформу и через неё в разных направлениях.</p> <p>Степ – аэробика. Базовые движения в купе с шагами на степ – платформу и через неё в разных направлениях.</p> <p>Фитбол – правила использования. Специальный комплекс разной направленности.</p> <p>Фитбол – правила использования. Специальный комплекс разной направленности.</p> <p>Стретчинг – аэробика. Шейпинг – система.</p> <p>Стретчинг – аэробика. Шейпинг – система</p>	14	2,3
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. /Учитывая физические возможности организма/.</p> <p>Составить комплекс Ритмической гимнастики, учитывая индивидуальные возможности организма.</p>	6	
	<p>Основные виды учебной деятельности студентов:</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на</p>		

	внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала: Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	18/10/8	2,3
	Практические занятия: ТБ. Развитие силовых способностей. Работа на тренажёрах. Подбор индивидуальной нагрузки с учётом индивидуальных возможностей. Работа с гантелями и собственно – силовые упражнения. Скоростно-силовые упражнения. Круговая тренировка. Развитие выносливости (специальные упражнения). ЗАЧЕТ.	10	
	Самостоятельная работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Составить самостоятельно комплекс упражнений для тренировочного занятия на развитие силовых способностей.	8	
	Основные виды учебной деятельности студентов: Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение, осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.		
Тема 4.3 Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала: Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные	12/8/4	2,3

	упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		
	Практические занятия: Современные методики дыхательной гимнастики. Метод Стрельниковой. Современные методики дыхательной гимнастики. Метод Стрельниковой. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов.	8	
	Самостоятельная работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Выполнять комплексы дыхательной гимнастики.	8	
	Основные виды учебной деятельности студентов: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.		
Тема 4.4 Спортивная аэробика.	Содержание учебного материал: Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	23/17/6	2

	<p>Практические занятия: ТБ. Базовые аэробные шаги и их соединения. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лёжа. Дополнительные элементы: кувырки вперёд и назад, падение в упор лёжа, перевороты вперёд, назад, в сторону. Комплекс сложно координационных ациклических движений, различные по сложности элементы. Комплекс сложно координационных ациклических движений, различные по сложности элементы. Составить комплекс упражнений, применяя стэпы, мячи и фитболлы. Составить комплекс упражнений, применяя стэпы, мячи и фитболлы. Дифференцированный зачёт.</p>	17	
	<p>Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. /Учитывая индивидуальные физические возможности организма/. Составить самостоятельно комплекс аэробной нагрузки, учитывая индивидуальные возможности организма. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль, за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p>	6	
	<p>Основные виды учебной деятельности студентов: Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно – гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.</p>		
	Итого	256/171/85	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- кондиционер - 2 шт.,
- тренажер - 13 шт.,
- беговая дорожка WESLO - 2шт.,
- велотренажер BODYsculpt. - 1 шт.,
- беговая дорожка KETTLER - 1 шт.,
- штанга - 1 шт.,
- стенка гимнастическая - 1 шт.,
- тренажер WEIDER – 1шт.,
- тренажер STEPPER - 1 шт.,
- «Эллипсоид» – 1 шт.,
- тренажер «Гребля» – 1 шт.,
- тренажер спортивный KETTLER - 1 шт.,
- коленопор – 1 шт.,
- маты – 13 шт.,
- мячи гимнастические – 11 шт.,
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- весы напольные – 1 шт.,
- гантели (1.5 и 2 кг) – 34 шт.

Технические средства обучения:

- домашний кинотеатр – 1 шт.,
- DVD – 1 шт.,
- телевизор – 2 шт.,

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов , Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов , Письменский И. А.- 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2018. – 493 с.- (Профессиональное образование). - Текст: непосредственный.
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.] - Москва : Юрайт, 2018. – 424 . -(Профессиональное образование).- Текст: непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblionline.ru/bcode/438978>.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации:
Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»:
Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
Web: <http://www/edu/ru./xml/t/default.xml>
1. Официальный сайт Олимпийского комитета России
Web: www.olympic.ru
2. www.mybrary.ru
3. www.elibrari.ru
4. www.fismag.ru Журнал «Физкультура и спорт», М.: ежемесячный журнал, 2017-2018г.г..
5. www.sport-kuzbass.ru Региональный специализированный журнал «Кузбасс спортивный» Кемерово, 2017- 2018г.г..
6. muzei.fkisk@yandex.ru Музей физической культуры и спорта. Кемерово, ул. Тухачевского, строение 19; тел. 319-158.

3.3. Организация обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОДБ.06 «Физическая культура»

Профессиональное обучение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательной программы, адаптированной для обучения указанных обучающихся в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Для обеспечения доступности образования обучающимся инвалидам создаются специальные условия:

- пандусы (входной пандус, пандус внутренний к коридорам),
- поручни;
- расширенные дверные проемы,
- лифт – 2 шт.,
- локальные пониженные стойки-барьеры;
- эргономическая мебель;
- специально оборудованные санитарные, ваннные комнаты;

- штатный сурдопереводчик;
- мобильный радиокласс (радиомикрофон) «Сонет - РСМ» (12 мест);
- система информационная для слабослышащих «Исток А2»;
- электронные лупы;
- информационный киоск;
- сайт с версией для слабовидящих;
- мультимедийный компьютер;
- средства видеоподдержки учебного процесса (компьютер с доступом в Интернет, видеопроектор, экран);
- средства аудиоподдержки учебного процесса (аудиосистема);

Специальные образовательные и реабилитационные технологии:

1. ОТО – ординарные технологии обучения:

- лекционный материал:
- для слабовидящих - аудиоматериал;
- для слабослышащих – видеоматериал с субтитрами, курс лекций на электронном носителе;
- слайды, презентации;
- инновационные лекции, используемые научные методы познания, подачи и изложения материал. Например, лекция вдвоём, лекция пресс-конференция, лекция-конференция, лекция-провокация – данные методы ориентированы на психофизические особенности контингента обучающихся.

2. ИТО – интенсивные технологии обучения:

- компьютерные технологии с применением интерактивных методов наложения текста на учебный видеоматериал (видео статьи), интерактивные мультимедийные презентации;
- технологии исследовательской и проблемной ориентации: проблемно-поисковый метод, решение проблемных задач, анализ исторических событий;
- предоставление услуг ассистента-помощника (социальный педагог, родитель, студенты старших курсов);
- технологии графического, матричного и стенографического сжатия информации: опорные конспекты, алгоритмы-путеводители, сравнительные таблицы, схемы, хронологии событий;
- коммуникативные технологии: индивидуальная траектория компенсирующего (углубленного) образования; взаимообучение через диалог и дискуссию, дистанционно-образовательные технологии.

3. ВТО – высокие технологии обучения:

- мультимедиа технологии, реализуемые на основе специально структурированных электронных материалов, адаптированного программно-аппаратного обеспечения (видео уроки, видео лекции);
- мультимедиа технологии в живом контакте педагога и обучающегося (работа по скайпу, по электронной почте).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Л1- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- проявление гражданственности, патриотизма;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
Л2- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	- знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей	
Л3- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;		
Л4- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;		
Л5- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;		
Л6- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;		
Л7- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков		

<p>профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Л9 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>Л10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Л11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Л12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;</p>		
<p>М1- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</p> <p>М2- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>М3- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием</p>		<p>Входной контроль: – фронтальный опрос, тестовые задания</p> <p>Текущий контроль: – составление и проведение комплексов упражнений; – экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных</p>

специальных средств и методов двигательной активности;		занятий. Промежуточный контроль: – выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений, тестовые задания.
М4- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;		
М5- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;		
М6- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;		
М7- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;		
П1- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном развитии человека, методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях физической культурой, психофизиологическими основами учебного и производственного труда для	Тестирование; Устный опрос; Наблюдение; Оформление дневника наблюдений физического развития.
П2– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		
П3- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей		

<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>повышения работоспособности, методиками занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции заболеваний.</p>	
<p>П4- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Критерии оценивания: в соответствии с контрольными нормативами.</p>	
<p>П5- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>		
<p>П6- для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</p>		
<p>П7- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>		

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
---	--	--

Разработчик:

федеральное казённое профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

_____ Преподаватель Н.Я. Кучумова

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дата внесения изменений:	Место внесения изменения в структуре рабочей программы	Содержание изменения рабочей программы
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		