

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

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по УР:
_____ И. П. Лебедева

Специальность: 38.02.03 – Операционная деятельность в логистике

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Новокузнецк

Рассмотрено на заседании
МК «ОГСЭ и ЕН»
Протокол № _____ от _____ 20__ г.
Председатель МК Т. Ю. Куропаткина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 834, а так же в соответствии с учебным планом по специальности среднего профессионального образования 38.02.03 – Операционная деятельность в логистике, утверждённого директором ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России Агарковым Н. Н., Приказ № 141 от 29.06.2022 г.

Организация-разработчик рабочей программы:

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

Разработчик рабочей программы:

Кучумова Наталья Яковлевна – преподаватель

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ЛИСТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре АОП СПО ПССЗ:

общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – 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 общекультурно, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2.	Организовать 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 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышения квалификации.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 118_часов:

самостоятельной работы обучающегося 118_часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия (лекции)	2
практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
самостоятельная учебная нагрузка, включает игровые виды подготовки (за счёт различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП, работа по индивидуальным программам физического развития, комплексов ОРУ, не менее 2 часов в неделю (проверка эффективности организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств)	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Обяз.	Уровень освоения
1	2	3	4
Первый год обучения			
Раздел 1	Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков. Основы здорового образа жизни в обеспечении здоровья.	20/10/10	
Тема 1.1 Введение. Т.Б. Физическое воспитание, как учебный предмет. ЛФК. Адаптивные методики физической культуры.	Содержание учебного материала: Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении и укреплении его здоровья. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины. Адаптивные методики физической культуры, как коррекционно-компенсаторная и профилактическая работа. ЛФК. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	4/2/2	1
	Теоретические занятия: Введение. Т.Б. Физическое воспитание, как учебный предмет. ЛФК. Адаптивные методики физической культуры.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах. ОФП (Общей физической подготовки).	2	
Тема 1.2 Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.	Содержание учебного материала: Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. ёмкости лёгких.	8/4/4	1,2,3
	Практические занятия: Физические особенности, особенности анамнеза. Функциональные исследования, динамометрия, (состояние здоровья, толерантность к нагрузкам).	4	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	

Тема 1.3 Личная и общественная гигиена.	Содержание учебного материала: Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.	8/4/4	1,2,3
	Практическое занятие: Личная и общественная гигиена. Комплексы упражнений на открытом воздухе.	4	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Раздел 2.	Гимнастика.	44/22/22	
Тема 2.1 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала: Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности. Наглядности и др. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности, обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде. Оздоровительные виды гимнастики решают оздоровительные и профилактические задачи. 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.	8/4/4	1,2,3
	Практические занятия: Оздоровительные виды гимнастики. ОРУ с гимнастическими предметами. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема 2.2	Содержание учебного материала: Строевые упражнения в занятиях гимнастикой занимают важное место. С их помощью учащиеся быстро размещаются для	8/4/4	1,2,3

Основная гимнастика: строевые упражнения (построения, перестроения).	выполнения упражнений, у них формируется правильная осанка, на занятиях обеспечивается сохранение порядка и дисциплины.		
	Практические занятия: Строевые упражнения (построения, перестроения).	4	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема 2.3 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на все группы мышц. Элементы атлетической гимнастики.	Содержание учебного материала: К общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов.	20/10/10	1,2,3
	Практические занятия: ОРУ для мышц рук и плечевого пояса.	4	
	Практические занятия: ОРУ для мышц ног; для мышц всего тела.	2	
	Практические занятия: Элементы атлетической гимнастики.	2	
	Практическое занятие: Составление самостоятельно индивидуального комплекса упражнений для тренировочного занятия на силовых тренажерах и с гантелями. *Зачёт.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
Раздел 3.	Лыжная подготовка.	20/10/10	
Тема 3.1 Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Содержание учебного материала: 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.	20/10/10	1,2,3
	Практические занятия: Основные элементы техники одновременных ходов: одношажных, двухшажных.	2	
	Практические занятия: Освоение техники попеременного двухшажного хода. Переход с	2	

	одновременных ходов, на по переменные.		
	Практические занятия: Подъем в гору « полуёлочкой», «лесенкой». Спуск с горы.	2	
	Практические занятия: Прохождение дистанции по пересеченной местности без учета времени.	2	
	Практические занятия: Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Эстафета на лыжах.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
Раздел 4	Спортивные игры.	32/16/16	
Тема 4.1 Правила, особенности игры в «Настольный теннис».	Содержание учебного материала: Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	32/16/16	1,2,3
	Практические занятия: Судейство (основные жесты судьи). Элементы игры в настольный теннис: ракетка, удары, стойки.	4	
	Практические занятия: Различные перемещения в игре настольный теннис.	4	
	Практические занятия: Тренировочные спарринги. Совершенствование индивидуального мастерства.	4	
	Практические занятия: Проведение соревнований в группах.	4	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	16	
Раздел 5	Легкая атлетика.	12/6/6	

Тема 5.1 Бег на короткие и длинные дистанции. Техника спортивной ходьбы. Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала: Легкая атлетика решает задачи поддержки и укрепления здоровья, способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления, формируют жизненно необходимые прикладные умения и навыки в беге, прыжках, метаниях и другом.	12/6/6	1,2,3
	Практическое занятие: Бег на короткие и длинные дистанции Изучение техники бега. Упражнения для овладения техникой бега.	2	
	Практические занятия: Техника спортивной ходьбы. Изучение техники спортивной ходьбы. Упражнения для овладения техникой спортивной ходьбы.	2	
	Практические занятия: Техника эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Раздел 6	Спортивные игры.	16/8/8	1,2,3
Тема 6.1 Баскетбол. Волейбол.	Содержание учебного материала: Элементы, правила, особенности игры в Баскетбол. Элементы правила, особенности, игры в Волейбол.	16/8/8	
	Практическое занятие: Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с перемещением по площадке. Передача и ловля мяча.	2	
	Практические занятия: Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с перемещением по площадке. Передача и ловля мяча.	2	
	Практические занятия: Волейбол. Взаимодействие игроков. Перемещение, подача и прием мяча.	2	
	Практические занятия: Волейбол. Взаимодействие игроков. Перемещение, подача и прием мяча.*Зачёт.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	
	Итого:	136/68/68	
Второй год обучения			

Раздел 1.	ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	20/10/10	
Тема 1.1 ППФП.	Содержание учебного материала: <p>Главные средства ППФП составляют физические упражнения, выбор которых производится с учетом особенностей профессии. Подбор средств и методов физического воспитания не ограничен, в развитии воспитания отдельные качества, для высоких профессиональных результатов. комплексе с гигиеническими, физиотерапевтическими процедурами, психорегулирующими занятиями. Профилактическая гимнастика – это комплекс упражнений, подобранных в соответствии с необходимостью профилактики конкретных неблагоприятных влияний. Занятия проводятся во внеурочное время. Для профессий умственного и легкого физического труда в комплекс профилактической гимнастики рекомендуется включать 18-20 упражнений динамического характера. При их выполнении в активную работу вовлекаются мышечная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Продолжительность занятия 20-25 минут.</p> <p>Практические занятия: Вводная гимнастика. Специальный комплекс упражнений, насыщенный комбинированными динамическими упражнениями для различных групп мышц. Прикладные упражнения, упражнения в лазании.</p> <p>Практические занятия: Физкультурная пауза. Специальный комплекс, включающий упражнения на расслабление работающих мышц и упражнения для включения в активную деятельность мышц и систем, не нагруженных во время работы. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии, упражнения на месте и в ходьбе.</p> <p>Практические занятия: Физкультурная минута. Комплекс общего воздействия, для работающих сидя в благоприятных санитарно - гигиенических условиях. Прикладные упражнения, упражнения в движении, разновидности бега, ходьбы в сочетании с различными движениями рук.</p> <p>Практические занятия: Микропауза активного отдыха. Послерабочее восстановление. Примерные формы восстановительных занятий. Прикладные упражнения, упражнения в переноске груза, упражнения в метании.</p> <p>Практические занятия: Профилактика влияний неблагоприятных факторов труда. Профилактическая гимнастика. Прикладные упражнения, упражнения в парах на координацию.</p> <p>Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	20/10/10	1,2,3
Раздел 2.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	32/16/16	
Тема 2.1	Содержание учебного материала: Теоретические сведения. Физические качества и	32/16/16	1,2,3

ОФП	способности человека, особенности человека, основы методики их воспитания. Силовые способности и методика их развития. напряжений. Общая физическая подготовка - решает задачи развития физических способностей: силовые, скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость.		
	Практические занятия: Собственно, силовые упражнения. Развитие силовых способностей.	2	
	Практические занятия: Собственно, силовые упражнения. Развитие силовых способностей.	2	
	Практические занятия: Скоростно-силовые упражнения. Специальные упражнения.	2	
	Практические занятия: Скоростно-силовые упражнения. Специальные упражнения.	2	
	Практические занятия: Развитие выносливости. Специальные упражнения на развитие выносливости.	2	
	Практические занятия: Упражнения на отягощение.	2	
	Практические занятия: Упражнения на координацию. Развитие координационных способностей.	2	
	Практические занятия: Упражнения на координацию. Развитие координационных способностей. *Зачет.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП.	16	
Раздел 3.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.	12/6/6	
Тема 3.1 Правила, особенности игры в «Дартс».	Содержание учебного материала: Дартс - так англичане называют, метание дротиков в мишень. Основные правила игры в дартс. Правила метания дротиков.	12/6/6	1,2,3
	Практические занятия: Тренировочные занятия по «Дартсу».	2	
	Практические занятия: Специальные упражнения для техники броска. Совершенствование индивидуального мастерства.	2	
	Практические занятия: Первенство в группе по «Дартсу».	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП (6	
Раздел 4	ГИМНАСТИКА.	36/18/18	
Тема 4.1 Гимнастика. Аэробика (степ-	Содержание учебного материала: К оздоровительным видам гимнастики относится: аэробика -эта движение под музыку, стимулирующее работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Степ-аэробика прекрасно подходит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а также для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию	36/18/18	1,2,3

аэробика; фитбол - аэробика). Шейпинг. Стретчинг - аэробика.	способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколеоз, невралгия, астено-невротический синдром и др. Стретчинг (тянуться, растягиваться), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам гибкость и подвижность. Занятия стретчингом начинают и гармонично завершают большинство оздоровительных тренировок.		
	Практические занятия: Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями рук. Разучивание отдельных сочетаний рук, ног под музыкальное сопровождение.	4	
	Практические занятия: Степ-аэробика. Базовые движения вкуче с шагами и подскоками на степ-платформу и через неё.	4	
	Практические занятия: Фитбол. Правила использования. Специальные комплексы разной направленности (укрепление мышц; увеличение гибкости и подвижности в суставах; развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата; формирования осанки; расслабления и релаксации).	4	
	Практические занятия: Шейпинг. Принцип занятий шейпингом.	2	
	Практические занятия: Шейпинг. Принцип занятий шейпингом.	2	
	Практические занятия: Стретчинг - аэробика. Принципы занятий стретчингом. Тренировочное занятие. *Дифференцированный зачёт.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП.	18	
Итого:	100/50/50		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала:

- домашний кинотеатр – 1 шт.,
- DVD – 1 шт.,
- телевизор – 2 шт.,
- 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.,
- «Эллипсайд» – 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.;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

(часть сооружения стадиона «Металлург»)

- футбольное поле,
- беговые дорожки,
- полоса препятствий в составе 8 элементов,
- уличный комплекс сдачи ГТО,
- прыжковая площадка,
- прочие

Оборудование стрелкового тира:

лазерный тир «Кадет»:

количество стрелков — 2,

мишени — проецируемые: неподвижные, появляющиеся, движущиеся,

экран — 2х2 м,

оружие — пистолет Макарова, автомат Калашникова,

оборудование — беспроводное,

точность регистрации попадания — 2 мм,

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Алянов Ю.Н., Писменский И. А. Физическая культура: учебник для СПО – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493с. – Серия: Профессиональное образование. Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru
2. Муллер А.В., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Рябинина С.К. Физическая культура: учебник и практикум для СПО – М.: Издательство Юрайт, 2018.-424с. – Серия : Профессиональное образование. Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru

Дополнительные источники:

1. Конеев Е.В. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и

доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 322 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>.

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования. — Москва: Юрайт, 2017. — 191 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL : <https://urait.ru/bcode/439006>

Интернет-ресурсы:

1. ЮРАЙТ : электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2018. – URL: <https://biblio-online.ru>.
2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru> – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

3.3. Организация обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках освоения рабочей программы ОГСЭ.04. 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ПК, ОК)	Основные показатели оценки результата
<p>В результате освоения дисциплины Обучающийся должен уметь: У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Проведение методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в соответствии с составленной программой.</p>
<p>В результате освоения дисциплины Обучающийся должен знать: З1 - роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека; З2 - основы здорового образа жизни.</p>	<p>Понимание влияния физической культуры на здоровье человека и на социальную позицию, имидж. Понимание критериев здорового образа жизни, оценка качества соблюдения здорового образа жизни.</p>
ОК	
<p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>Уметь проявлять к будущей профессии устойчивый интерес. Владение знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры.</p>
<p>ОК2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Уметь организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. Знать методы и способы выполнения профессиональных задач. Владеть основами общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки.</p>
<p>ОК3. Принимать решения в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. Знать алгоритм действий в нестандартных ситуациях. Уметь оценивать важность физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека. Оценка и коррекция собственной деятельности</p>
<p>ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного</p>	<p>Уметь самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,</p>

<p>развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. Знать круг задач профессионального и личностного развития. Владеть спортивной технологией для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Уметь использовать физкультурно – спортивную деятельность, спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых и профессиональных целей.</p>
---	---

Разработчики:

федеральное казенное 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
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / см. файл ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ**

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		