|  |  |
| --- | --- |
| *image1* | Министерство общего и профессионального образования Ростовской области |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  Ростовской области  «Новочеркасский колледж промышленных технологий и управления» |
| Стандарт организации |
| **СМК СТОНКПТиУ**  **РП -27-18**  **РП03-25-12** | Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»  п |

Рег.№ \_\_Экз.№ \_1\_

|  |
| --- |
| «УТВЕРЖДАЮ»  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_ С.И.Токин  «\_\_\_» \_\_09\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. |

|  |
| --- |
|  |

АДАПТИРОВАННая Рабочая программа ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ учебной дисциплины

**ОУД.06 Физическая культура**

**43.02.14 Гостиничное дело**

|  |  |
| --- | --- |
| Система менеджмента качества | Версия № \_2\_\_ |
| РП -27-18 | Введено с «\_ \_»\_\_\_\_09\_\_\_\_20 \_\_\_ г. |
|  | Рекомендована к применению в учебном процессе методическим советом НКПТиУ |

2018

|  |  |
| --- | --- |
| *image1* | Министерство общего и профессионального образования Ростовской области |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  Ростовской области  «Новочеркасскийколледжпромышленных технологий и управления» |
| Стандарт организации |
| **СМК СТОНКПТиУ**  **РП -27-18** | Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»  п |

Рег.№ \_\_ Экз.№ \_

|  |  |
| --- | --- |
| Одобрено на заседании цикловой комиссии  ПРОТОКОЛ №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_201 г.  Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Акимова Г. А. |  |

Адаптированная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе требований:

* Федераль­ного государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 14.05.14 № 525);
* Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016г. №2\16-з)

Разработчики:

Каверзнева Л.Е. преподаватель государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Новочеркасский колледж промышленных технологий и управления».

Рецензенты:

Маслов С.В.., преподаватель государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Новочеркасский колледж промышленных технологий и управления».

Карцаев В.Ю., руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры высшей категории ГБПОУРО «Новочеркасский медицинский колледж».

Содержание

1. Паспорт АДАПТИРОВАННОЙ рабочей программы учебной

дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2. Структура и содержание учебной дисциплины

3. Характеристика основных видов деятельности

студентов. Контроль и оценка результатов освоения

УЧЕБНОЙ Дисциплины

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины

5.РЕЙТИНГ-ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

6. МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7. Содержание дисциплинарных модулей

8. Рейтинговая ведомость

9. Рекомендуемая литература

1. **ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
   1. **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Ростовской области «Новочеркасский колледж промышленных технологий и управления», реализующим образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке служащих и специалистов среднего звена.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)» (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 25.05.2014 протокол N 3).

Адаптированная программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке техников по специальности 09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)», в том числе для инклюзивных групп, включающих инвалидов и лиц с ОВЗ.

Содержание адаптированной рабочей 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.

**1.2. Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направленона укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физическойкультурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

* формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье;
* освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья;
* овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

Используя результаты медицинского осмотра студентов, их индивидуальные желания заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

В приложении к программе представлены примерные комплексы упражнений для студентов, относящихся к специальной медицинской группе, в том числе для инклюзивных групп, включающих инвалидов и лиц с ОВЗ.

.

* 1. **Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

1. **Личностных:**

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
* сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
* приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
* 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;
* готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,

отражающихличностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

* 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;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной.

1. **Метапредметных:**

* способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, воздоровительной и социальной практике;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* 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;
* формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* 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;

1. **Предметных**

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

* владение современными технологиями укрепления и сохранения

здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

* владение основными способами самоконтроля индивидуальных

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

* владение физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

* владение техническими приемами и двигательными действиями

базовых видов спорта.

* 1. **Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
* самостоятельной работы обучающегося \_\_-\_\_ часов.

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***117*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | ***117*** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *84* |
| лекционные занятия | *33* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | ***0*** |
| *Итоговый контроль по дисциплине дифференцированный зачёт* | |

**2.2. Содержание учебной дисциплины**

**2.2.1.Теоретическаячасть**

**Введение.** Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. 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». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья:

* здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
* взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
* современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования 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 методамифизического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями:

* 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.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

* 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.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда:

* средства физической культуры в регулировании работоспособности.
* психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональныхобразовательных 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.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста:

* 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.

**2.2.2. Практическая часть**

**Учебно-методические занятия**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору

преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости,

утомления и применение средств физической культуры дляих направленной

коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

**Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде спорта.

***Легкая атлетика***

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

***Гимнастика***

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, с 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, способствующие профилактике заболеваний и травм рук, дыхательные упражнения, упражнения на координацию, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на гибкость.

*Комплексы упражнений*

**1**.Комплексы упражнений гимнастической палкой.

2. Комплексы упражнений со скакалкой.

3.Упражнения для профилактики плоскостопия.

4.Упражнения при нарушении осанки.

5.Упражнения с обручем.

6. Упражнения для коррекции зрения.

***Спортивные игры (элементы спортивных игр)***

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 личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Техника безопасности занятий. Основные правила игры. Выполнение элементарных движений:

-подачи и передачи мяча, прием мяча снизу двумя руками в волейболе;

-отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе;

-ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в баскетболе;

- метание мяча на дальность и меткость и др.

***Общая физическая подготовка****.*

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры.

Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями.

Техника безопасности занятий.

**2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, методико-практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень освоения** | | | **Примечание для обучаемых с ОВЗ** | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | |  | | |
| ***Календарный модуль № 1*** | |  |  | | |  | | |
| **Дисциплинарный модуль№1**  **«Теоретический раздел»** | | **33** |  | | |  | | |
| **Тема 1.1.**  «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья» | **Содержание учебного материала:**  - Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.  - Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.  - Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни.  - Двигательная активность.  - Влияние экологических факторов на здоровье человека.  - Виды оздоровительных систем.  - Профилактика вредных привычек.  - Виды и принципы закаливания. | **15**  2  2  2  1  2  2  2  2 | *2* | | | С применением дистанционных технологий | | |
|  | | |  | |
| **Тема 1.2.**  «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» | **Содержание учебного материала:**  - Формы самостоятельных занятий (утренняя гим-настика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки).  - Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.  - Основные признаки утомления. | **4**  2  2 |  | | *2* | С применением дистанционных технологий | |
|  | | |  | | |
| **Тема 1. 3.**  «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» | **Содержание учебного материала:**  - Субъективные показатели самоконтроля  (настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит, работоспособность).  - Объективные показатели самоконтроля (пульс, артериальное давление, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких, рост). | **4**  *2*  2 | *2* | | | С применением дистанционных технологий | | |
| **Тема 1. 4.**  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.  - Физические упражнения для профилактики заболеваний будущей профессии. | ***6***  2  2  2 |  | | | С применением дистанционных технологий | | |
| **Тема 1. 5.**  Психофизиологи-ческие основы учебного и производственного труда. Средства физического воспитания в регулировании работоспособности | **Содержание учебного материала:**  - Психофизиологические основы учебного и производственного труда.  - Средства физического воспитания в регулировании работоспособности. | **4**  2  2 |  | | | С применением дистанционных технологий | | |
| **Дисциплинарный модуль №2.**  **«Лёгкая атлетика»** | | **18** |  | | |  | | |
| **Тема 2.1. «Спринтерский бег»** | **Практические занятия**:  - Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике;  - Техника низкого старта; установка стартовых колодок;  -Техника стартового разгона, бега по дистанции, финиширования;  - Техника бега на короткие дистанции | **8**  2  2  2  2 | *2* | | | С применением дистанционных технологий  Для лиц с инвалидностью и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываются на основе индивидуальной программы реабилитации с учетом нозологии. | | |
| **Тема 2.2 «Кроссовая подготовка»** | **Практические занятия**:  - Техника высокого старта, техника бега на виражах.  -Техника бега по пересечённой местности, техника финиширования  - Самоконтроль при беге на длинные дистанции | **6**  2  2  2 | *2* | | | С применением дистанционных технологий  Для лиц с инвалидностью и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываются на основе индивидуальной программы реабилитации с учетом нозологии. | | |
| **Тема 2.3 «Прыжки в длину»** | - Техника разбега, отталкивания, техника приземления  - Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину | **4**  2  2 |  | | | С применением дистанционных технологий.  Для лиц с инвалидностью и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываются на основе индивидуальной программы реабилитации с учетом нозологии. | | |
| ***Календарный модуль № 2*** | | | | | | | | |
| **Дисциплинарный модуль №3. «Спортивные игры»** | | **30** | |  | | |  | |
| **Тема 3.1**  **«Баскетбол»** | **Практические занятия**:  - Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры.  - Коррекционные подвижные игры, с элементами спортивных игр.  - Технические приемы игры в баскетбол: стойка баскетболиста, остановка, изменение направления движения, повороты.  - Ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, ведение мяча с изменением направления  - Техника броска по кольцу (штрафные, с точек, в движении, в прыжке)  - Элементы тактики нападения в баскетболе  ( индивидуальное нападение при заслонах). Элементы тактики защиты в баскетболе  ( расстановка при зонной защите). Элементы техники индивидуальной защиты  ( прессинг)  - Командные действия в спортивной игре «Баскетбол» (согласованные действия игроков команды) | **14**  2  2  2  2  2  2  2 | | *1-2* | | | С применением дистанционных технологий  Для лиц с инвалидностью и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываются на основе индивидуальной программы реабилитации с учетом нозологии.  С применением дистанционных технологий | |
| **Тема 3.2**  **«Волейбол»** | **Практические занятия**:  - Инструктаж по Т.Б. на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Профилактика заболеваний и травм рук  - Изучение комплекса специальных упражнений подготавливающих к выполнению стоек и передвижений.  - Коррекционные подвижные игры, с элементами спортивных игр.  - Совершенствование двигательных навыков с мячом. Совершенствование техники выполнения стоек и передвижений.  - Развитие прыгучести и ловкости, координации посредством ОРУ, СРУ.  - Совершенствование вариантов подач (нижняя прямая, верхняя прямая).  - Командные действия в спортивной игре «Волейбол» (согласованные действия игроков команды)  - Командные действия в «Весёлых Стартах» | **16**  2  2  2  2  2  2  2  2 | | *2* | | | С применением дистанционных технологий.  Для лиц с инвалидностью и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываются на основе индивидуальной программы реабилитации с учетом нозологии. | |
| **Дисциплинарный модуль №4. «Гимнастика»** | | **14** | |  | | |  | |
| **Тема 4.1 «Комплексы упражнений вводной и**  **производственной гимнастики»** | **Практические занятия**:  - Техника безопасности на занятиях гимнастикой, основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней и вводной гимнастики  - Основные требования к составлению комплекса производственной гимнастики с учётом направления будущей профессии студента  - Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений  - Выполнение упражнений с гантелями, с набивными мячами, обручем, гимнастическими палками, выполнение упражнений с партнёром | **8**  2  2  2  2 | | *2* | | | С применением дистанционных технологий.  Для лиц с инвалидностью и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываются на основе индивидуальной программы реабилитации с учетом нозологии. | |
| **Тема 4.2**  **Упражнения для профилактики профессиональ-ных заболеваний** | **Практические занятия**:  -Значение профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры  - Основные требования к составлению комплекса гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний  - Составление и проведение комплекса упражнений для профилактики определённого про-фессионального заболевания:   * Составление и проведение комплекса упражнений для профилактики нарушений опорно - двигательного аппарата * Составление и проведение комплекса упражнений для коррекции нарушения осанки * Составление и проведение комплекса упражнений для коррекции нарушения зрения * Составление и проведение комплекса упражнений для коррекции нарушения слуха | **6**  2  2  2 | | *2* | | | С применением дистанционных технологий.  Для лиц с инвалидностью и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываются на основе индивидуальной программы реабилитации с учетом нозологии. |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  - Составление и проведение комплекса упражнений для коррекции нарушений работы органов и систем | **3** | |  | *2-3* | |  |
| **Дисциплинарный модуль №5.**  **«Виды спорта по выбору. ОФП»** | | **22** | |  |  | |  |
| **Тема 5.1**  **«Атлетическая гимнастика»** | **Практические занятия**:  - Техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале, составление и проведение комплекса упражнений на тренажёрах. Составление комплекса упражнений на мышцы плечевого пояса, составление комплекса упражнений на мышцы брюшного пресса и спины  - Составление комплекса упражнений на мышцы бедра и голени, составление комплекса упражнений на мышцы рук  - Составление и проведение комплекса упражнений на развитие выносливости, составление и проведения комплекса упражнений на развитие гибкости  - Составление и проведение комплекса упражнений с гантелями и штангой | **8**  2  2  2  2 | |  | *2* | | С применением дистанционных технологий.  Для лиц с инвалидностью и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываются на основе индивидуальной программы реабилитации с учетом нозологии. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 5.2**  **«Дыхательная гимнастика»** | **Практические занятия**:  - Составление и проведение дыхательных упражнений из пилатеса  - Составление и проведение дыхательных упражнений из стрейчинга  - Составление и проведение дыхательных упражнений из калланетики | **6**  2  2  2 |  | С применением дистанционных технологий.  Для лиц с инвалидностью и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываются на основе индивидуальной программы реабилитации с учетом нозологии.  С применением дистанционных технологий |
| **Тема 5.3**  **Спортивная аэробика** | - Техника безопасности на занятиях по спортивной аэробике. Составление комплекса упражнений из акробатических элементов  - Изучение техники упражнений (подтягивание, подъём с переворотом, выход силой и т.д.) на перекладине. Выполнение упражнений на высокой перекладине  - Выполнение акробатических элементов - кувырки вперёд, назад, выполнение акробатических элементов – «мостик» из положения лёжа, стойка на руках, лопатках  -Выполнение комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов | **8**  2  2  2  2 |
| **Всего:** | | ***117 ч.*** |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**3.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. |  Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;   уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;   знать оздоровительные системы физического воспитания; | Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Оценка и проверка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (сдача контрольных нормативов) на зачетах и дифференцированном зачете. |
| 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |  Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;   знать формы и содержание  физических упражнений;   уметь организовать занятия  физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;   знать основные принципы  построения самостоятельных занятий и их гигиену. | Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Оценка и проверка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (сдача контрольных нормативов) на зачетах и дифференцированном зачете. |
| 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки |  Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;   вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей  контроля. | Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Оценка и проверка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (сдача контрольных нормативов) на зачетах и дифференцированном зачете. |
| 4. .Физическая культура в профессиональной дея-тельности специалиста. |  Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и  психофизической подготовки к труду;   уметь использовать оздоровительные и профили-рованные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;   применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;   уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Оценка и проверка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (сдача контрольных нормативов) на зачетах и дифференцированном зачете. |
| 5.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. |  Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;   использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;   уметь определить основные  критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;   овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности. | Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Оценка и проверка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (сдача контрольных нормативов) на зачетах и дифференцированном зачете. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Практическая часть** | | |
| **Учебно-методические занятия** |  Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;   освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;   овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;   использовать тесты, позволяющиесамостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;   знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;   освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;   знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;   уметь составить и провести  комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. | Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Оценка и проверка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (сдача контрольных нормативов) на зачетах и дифференцированном зачете. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. |  Освоить простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления, и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.  Освоить технику бега, спортивной ходьбы, технику низкого и высокого стартов, изучить технику эстафетного бега.   уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега и с места. | Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Оценка и проверка умений студентов при выполнении фрагмента учебно -тренировочного занятия. |
| 2. Гимнастика |  Освоить технику общеразвивающих уп-ражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); вы-полнять упражнения для профилактики профес-сиональных заболеваний (упражнения в чередо-вании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;   выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Оценка и проверка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия. |
| 3. Спортивные игры |  Освоить основные игровые элементы;   знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;   развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;   развивать личностно-коммуникативные качества:   совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;   развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.   уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;   участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;   освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. | Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Оценка и проверка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий. |
| 4.Виды спорта по выбору |  Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;   составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.   Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;   осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья | Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Оценка и проверка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий. |
| 5.Внеаудиторная самостоятельная работа |  Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;   участвовать в соревнованиях;   уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;   соблюдать ТБ. | Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. |

**4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

***Оборудование и инвентарь спортивного зала.***

* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка.

-скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

* кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи и др.

- открытый стадион широкого профиля:

В зависимости от возможностей, которыми располагает профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

* тренажерный зал;
* специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, и др.);
* открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом;
* волейболом, теннисом, мини-футболом;
* футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования:

* электронные носители;
* компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

**5. РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**I календарный модуль**

Курс I, семестр I.

Ведущий преподаватель:

Объем дисциплины и виды учебной работы:

I курс, I семестр, учебных недель: 17, часов 51.

I календарный модуль, учебных недель: 17, часов 51.

Теоретических занятий: 33 ч.

Практических занятий: 18 ч.

Самостоятельно: - ч.

Промежуточная аттестация: зачёт.

Количество дисциплинарных модулей

ДМ № 1 «Теоретический раздел» - 33 часов

ДМ № 2 «Легкая атлетика» – 18 часов

**II календарный модуль**

Курс I, семестр II.

Ведущий преподаватель:

Объем дисциплины и виды учебной работы:

I курс, II семестр, учебных недель: 22, часов 66 .

II календарный модуль, учебных недель: 22, часов 66.

Теоретических занятий: 16ч.

Практических занятий: 50 ч.

Самостоятельно: - часа.

Аттестация: дифференцированный зачёт.

Количество дисциплинарных модулей (ДМ) № 3; № 4, № 5.

Распределение баллов по дисциплинарным модулям

дисциплины «Физическая культура» во II семестре.

ДМ № 3 «Спортивные игры» - 30 ч.

ДМ № 4 «Гимнастика» - 14 ч.

ДМ № 5 « Виды спорта по выбору» - 22 ч.

1. **МОДУЛЬНО**-**РЕЙТИНГОВАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды контроля | | 1–й календарный модуль | |
| ДМ № 1 «Теоретический раздел»  33 часов | ДМ № 2«Легкая атлетика»  18 часов |
| Текущий рейтинг-контроль | min | 9 | 9 |
|  | max | 15 | 15 |
| Рубежный рейтинг-контроль | min | 3 | 3 |
|  | max | 5 | 5 |
| Рейтинг по дисциплинарному модулю | min | 12 | 12 |
|  | max | 20 | 20 |
| Суммарный рейтинг по дисциплине |  | min 24б  max 40б | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды контроля | | 2 – ой календарный модуль  II семестр | | |
| ДМ № 3  «Спортивные игры»  30 часов | ДМ № 4  «Гимнастика»  14 часов | ДМ № 5  «Виды спорта по выбору»  22 часа |
| Текущий рейтинг-контроль | min | 9 | 9 | 9 |
|  | max | 15 | 15 | 15 |
| Рубежный рейтинг-контроль | min | 3 | 3 | 3 |
|  | max | 5 | 5 | 5 |
| Рейтинг по дисциплинарному модулю | min | 12 | 12 | 12 |
|  | max | 20 | 20 | 20 |
| Суммарный рейтинг по дисциплине |  | min 36 б  max 60 б | | |

Шкала перевода рейтинговой суммы баллов в традиционную пятибалльную систему оценок: «5» — 90%–100%;

«4» — 80%–89%;

«3» — 60%–79%;

«2» — менее 60% (требуется дополнительная отработка данной темы).

**7.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ МОДУЛЕЙ**

**I календарный модуль**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование модуля работы и формы контроля | Рейтинг – баллы | | Сроки сдачи освоен­ных элемен­тов модуля | Рейтинг -баллы, набран­ные студен­том | Добор баллов | Подпись препода­вателя |
|  | мини­мум | макси­мум |
| **Д.М. № 1 «Теор. раздел»** | **12** | **20** |  |  |  |  |
| Теоретическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Теоретическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Теоретическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Теоретическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Д.М. № 2 «Л.атлетика»** | **12** | **20** |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |

**II календарный модуль**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование модуля, виды работы и формы контроля | Рейтинг – баллы | | Сроки сдачи освоен­ных элемен­тов модуля | Рейтинг -баллы, набран­ные студен­том | Добор баллов | Подпись препода­вателя |
|  | мини­мум | макси­мум |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Д.М. № «Спорт. игры» «»«Споре»игры»3«Спортивныеигры»** | **12** | **20** |  |  |  |  |
| Практическое занятие№ | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Д.М. № 4 «Гимнастика»** | **12** | **20** |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Д.М. № 5 «Виды спорта»** | **12** | **20** |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
| Практическое занятие № | 3 | 5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**8. РЕЙТИНГОВАЯ ВЕДОМОСТЬ**

**успеваемости студентовпо дисциплине Физическая культура**

**ГБПОУ РО«Новочеркасский колледж промышленных технологий и управления»**

**Группа \_\_\_\_\_\_\_\_, семестр \_\_\_\_I\_\_ курс\_\_I\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  №  п/п | Ф.И.О. | № зачет.  книж. | ДМ № 1  «Теор.раздел» | | | ДМ № 2  «Л/атлетика» | | | СРД | Оценка |
| ТРК | РРК | РДМ | ТРК | РРК | РДК |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Подпись преподавателя

Подпись зам. директора по УР Токин С.И.**РЕЙТИНГОВАЯ ВЕДОМОСТЬ**

**успеваемости студентовпо дисциплине Физическая культура**

**ГБПОУ РО«Новочеркасский колледж промышленных технологий и управления»**

**Группа \_\_\_\_\_\_\_\_, семестр \_\_\_\_II\_\_ курс\_\_I\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И.О. | ДМ № 3  «Спортивные игры» | | | ДМ № 4  «Гимнастика» | | | ДМ № 5  «Виды спорта по выбору» | | | СРД | Оцен  ка |
| ТРК | РРК | РДМ | ТРК | РРК | РДМ | ТРК | РРК | РДМ |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Подпись преподавателя

Подпись зам. директора по УР Токин С.И.

**9. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

***Для студентов***

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта:

учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: 2013

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.проф. образования. – М.: 2014,Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012,

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И

Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2014, СайгановаЕ.Г.Физическая культура.

Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. 2014 Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: 2015

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М., 2017г.

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М., 2017г

***Для преподавателей***

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. От 03.07.2016, с изменениями от 19.12.2016г).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2010

Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: 2015

Литвинов А. А., Козлов А.В. ,Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: 2014

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие.– Тюмень, 2013

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. –М. : 2013

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: 2015

Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.

Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 2001.

Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.

Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 2000.

Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.

Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство

«ACADEMA», М., 2001.

Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 2002.12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.

Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.

***Интернет ресурсы***:

* http://minstm.gov.ru –Официальный сайт Министерства спорта, туризмаи молодежной политики Российской Федерации http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная

сеть «Спортивная Россия» www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России http://goup32441.narod.ru – Сайт: Учебно-методические пособия Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

**Р Е Ц Е Н З И Я**

**на адаптированную рабочую программу учебной дисциплины Физическая культура для специальности 43.02.14 Гостиничное дело**

Адаптированная рабочаяпрограмма разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, с рабочим учебным планом колледжа и с учетом профиля подготовки специалистов среднего звена, обучающихся по модульно-рейтинговой системе по очной форме.

Адаптированная рабочаяпрограмма обеспечивается 5 дисциплинарными модулями, на изучение которых отводится приблизительно одинаковое количество учебного времени. Программой предусмотрен текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний и умений обучаемых, что позволяет работать студентам по индивидуальным образовательным траекториям.

В паспорте учебной программы дано описание области применения данной программы, содержание учебной дисциплины, место учебной дисциплины, её цели и задачи, дана характеристика требований к уровню изучения дисциплины.

В тематическом плане раскрыты последовательность изучения дисциплинарных модулей и тем, показано распределение часов по дисциплинарным модулям учебной дисциплины из расчета максимальной нагрузки студентов, включающей в себя самостоятельную работу в объеме -50%. Объем часов аудиторных занятий распределен рационально и включает в себя теоретический (5%), методико-практический (10%), практический (70%), и контрольный материал (10%).

Достоинствами адаптированной рабочейпрограммы является ее практическая направленность. Она учитывает современные тенденции в образовании и направлена на использование новых технологий обучения на основе модульно - компетентностного подхода.

В программе отводится достаточно времени для самостоятельной работы студентов, использовании ими при этом современных информационных источников, в том числе Интернет-ресурсы и обработку информации на ПЭВМ. В ходе самостоятельной работы предусмотрено изучение отдельного вопроса по каждой теме модуля

Представленная адаптированная рабочая программа реализует принцип индивидуализации и дифференциации в обучении и соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.14 Гостиничное дело

Адаптированная рабочаяпрограмма может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

Рецензент:

Преподаватель физической культуры

ГБПОУ РО«Новочеркасский колледж

промышленных технологий и управления» Маслов С.В.

Подпись преподавателя Маслова С.В.. заверяю

Начальник ОКНКПТиУАсриянЕ.И.

**Р Е Ц Е Н З И Я**

**наадаптированную рабочую программу учебной дисциплины Физическая культура для специальности 43.02.14 Гостиничное дело**

Представленная адаптированная рабочая программа разработана в соответствии с учебным рабочим планом и удовлетворяет в полном объеме требованиям Федерального государственного образовательного стандарта СОО РФ по специальности 43.02.14 Гостиничное дело. Программа предназначена для обучения специалистов среднего звена по очной форме.

Адаптированная рабочая программа включает в себя паспорт программы, структуру и содержание учебной дисциплины, условия реализации программы учебной дисциплины, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины, требования к знаниям и умениям обучаемых. В ней представлен перечень необходимого материально-технического обеспечения и уровни усвоения обучаемых программного материала.

Адаптированная рабочая программа обеспечивается дисциплинарными модулями (ДМ), предусматривающими текущий, рубежный контроль. Данная программа позволяет работать студентам по индивидуальным образовательным траекториям. В паспорте адаптированной рабочейпрограммыдано краткое описание содержания учебной дисциплины, её цели и задачи, дана характеристика требований к уровню изучения дисциплины. В тематическом плане и содержании дисциплины раскрыты последовательность изучения дисциплинарных модулей в соответствии с предъявляемыми требованиями в нормативных документах к содержанию дисциплины.Программой предусмотрены разные формы организации учебной деятельности учащихся, позволяющие реализовать принципы личностно-ориентированных технологий обучения. Актуальность адаптированной программы определяется использованием новых технологий обучения на основе модульно-компетентностного подхода.

Представленная адаптированная рабочая программа предназначена для преподавателей колледжа, ведущих данную дисциплину.

Рецензент:

Руководитель физического воспитания

ГБПОУ РО «Новочеркасский медицинский колледж».

Преподаватель физической культуры высшей категории Карцаев В.Ю.