

*МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ*

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области
«Донской промышленно-технический колледж (ПУ № 8) имени Б. Н. Слюсаря»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

для профессии СПО социально-экономического профиля

на базе основного общего образования:

46.01.03 Делопроизводитель

г. Ростов-на-Дону, 2024 г.

Одобрена и рекомендована
с целью практического применения
методической комиссией
подготовки (гуманитарных и социально-
экономических дисциплин) среднего
общего образования
Протокол №_9___ от 25.04.2024

Утверждаю
и.о. заместителя директора по
учебно-методической работе

_____ О.П. Ефремова

«26»_04___2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (утверждено Министерством Просвещения РФ от 30 апреля 2021г. № Р-98), на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «СГ.ХХ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО по профессии 46.01.03 *Делопроизводитель*

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Донской промышленно-технический колледж (ПУ № 8)» им. Б. Н. Слюсаря

Разработчик: Партолин А.А. - преподаватель ГБПОУ РО «ДПТК (ПУ№8)»

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 46.01.03 *Делопроизводитель*

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 *Делопроизводитель*

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, 08.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код и наименование формируемых компетенций | Умения | Знания |
|---|---|--|
| ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |
| ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | | |
| | | |

1.4. Использование часов вариативной части ППКРС профессии

- объем образовательной программы 60 часов, в том числе

- суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем 60 часов

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППКРС профессии 24 часа:

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 60 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 34 |
| в т.ч. | |
| 1. Основное содержание | 60 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 56 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|--|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | 2/- | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Содержание учебного материала | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» | 1 | |
| | В том числе практических занятий | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала | 1/- | ОК 04 ОК 08 |
| | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 1 | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика | | 8 | |
| Тема 2.1. | Содержание учебного материала | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------------|
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | В том числе практических занятий | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Содержание учебного материала | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 1 | |
| | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Содержание учебного материала | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 1 | |
| | Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Раздел 3. Волейбол | | 12 | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 3.2. | Содержание учебного материала | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|----------------|
| Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | В том числе практических занятий | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 2 | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 1 | |
| | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Содержание учебного материала | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 1 | |
| | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | | |
| | Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | | |
| | Практическое занятие № 14. Игра по правилам | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 10 | |
| Тема 4.1. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 2 | |

| | | | |
|---|--|----------|----------------|
| Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 1 | |
| | Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Содержание учебного материала | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 1 | |
| | Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | | |
| | Практическое занятие № 20. Игра по правилам | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | | |
| | Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |

| | | | |
|---|--|-----------|----------------|
| Раздел 5. Гимнастика | | 10 | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 5.3. <i>(одна из двух тем)</i> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 5.3. <i>(одна из двух тем)</i> Упражнения на бревне (девушки). ППФП | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 |
| | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ | | |

| | | | |
|---|--|----------|----------------|
| | Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике | | |
| | Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусках | | |
| | Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Раздел 6. Бадминтон. | | 8 | |
| Тема.6.1. | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 6.2. | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| Поддачи | Практическое занятие № 32. Отработка подач | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 6.3. | Содержание учебного материала: | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| Нападающий удар | Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 6.4. | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| Судейство соревнований по бадминтону | Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | | |
| | Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева | | |
| | Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Раздел 7. Настольный теннис | | 4 | |
| Тема 7.1. | Содержание учебного материала | | |
| Настольный теннис | В том числе практических занятий | 4 | |

| | | | |
|--|--|----------|--------------------------|
| | Практическое занятие № 37 Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра | 4 | |
| Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 4 | |
| Тема.8.1. | Содержание учебного материала | | ОК 04 ОК 08 ПК 1.4 |
| Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП Разработка дневника самоконтроля. | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | | |
| | Практическое занятие № 39. Формирование профессионально значимых физических качеств | | |
| | Практическое занятие № 40 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | | |
| | Практическое занятие № 41 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | | |
| | Практическое занятие № 42 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |

| | | |
|---------------------------------|-----------|--|
| Промежуточная аттестация | 2 | |
| Всего | 60 | |

3. Условия реализации программы общеобразовательного предмета

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

-спортивный зал:

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Тренажер – 5 шт.;

стол теннисный – 2шт.; шведская гимнастическая стенка-3шт;

штанги с блинами разного веса -1шт;

гимнастические маты – 4шт.;

скамейка гимнастическая 4шт.;

спортивная перекладина-5шт.;

набор настольного тенниса – 2шт.;

мяч баскетбольный- 10шт.;

мяч волейбольный- 10 шт,

мяч футбольный -10шт,

гантели различного веса,

гиря (3кг, 5кг., 8 кг.)- по 2 шт.;

футбольные ворота - 2 шт.;

баскетбольные кольца- 2 шт.;

спортивные перекладины 2 шт.

волейбольная сетка;

комплекты спортивного инвентаря для подвижных игр-4шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. —

Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов |
| Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей | Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма |

| | | |
|--|---|--|
| тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | |
|--|---|--|

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- рубежный контроль
- итоговый контроль

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в проверке уровня развития физических качеств обучающихся и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль проводится в форме тестирования.

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий.

Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда.

Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом;

объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда.

Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне колледжа (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Рубежный контроль

Результаты рубежного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Рубежный контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении - оценка компетенций обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

СВЕДЕНИЯ

об адаптации рабочей программы для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа учебной дисциплины адаптирована для организации образовательного процесса для инвалидов и студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья (далее – ОВЗ) в части выбора форм, методов и педагогических технологий.

Адаптация рабочей программы проведена с учетом требований ФЗ № 273–ФЗ, ст. 79, письма Минобрнауки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в ПОО, в том числе оснащенности образовательного процесса», а также методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования от 22.04.2015 г. № 06–830 вн.

Адаптация рабочей программы проведена для инвалидов и обучающихся с ОВЗ, имеющих следующие особенности (лишнее удалить):

нарушение речи; нарушение слуха; нарушение опорно-двигательного аппарата, в т.ч. ДЦП; нарушения функций и систем организма, не препятствующих обучению по специальности.

Задачи адаптации рабочей программы:

- 1) формирование индивидуальной образовательной траектории для инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- 2) создание условий, способствующих социальной адаптации для инвалидов и обучающихся с ОВЗ в учебной группе;
- 3) повышение уровня доступности получения информации для инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- 4) формирование мотивации к обучению на основе применения современных педагогических технологий.

Формы, методы и технологии адаптации рабочей программы

Адаптационные формы и методы:

- наглядная опора в обучении;
- алгоритмы в обучении;
- комментированное управление;
- поэтапное формирование умственных действий;
- опережающее консультирование по трудным темам;
- игнорирование негативных поступков;
- задания с нарастающей степенью трудности;
- смена видов деятельности;
- поэтапная помощь педагога;
- дифференцированные формы заданий;
- чередование форм организации учебной деятельности (индивидуальная, парная, групповая);
- использование специальных технических средств приема-передачи учебной информации коллективного и индивидуального пользования;
- использование специальных дидактических материалов, печатных и электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к обучению инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- проведение групповых и индивидуальных консультаций.

Педагогические технологии, обеспечивающие адаптацию образовательного процесса для инвалидов и обучающихся с ОВЗ:

- здоровье-сберегающие технологии;
- технологии программированного обучения;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технологии дистанционного обучения;
- технологии уровневой дифференциации.