

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОД01 « История родного края»

**Адаптированная образовательная профессиональная программа
для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

по профессии 16675 ПОВАР

**2024 г.
г .о. Шатура**

Адаптированная основная профессиональная образовательная программа профессионального обучения разработана для профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе требований профессионального стандарта «Повар» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №610н), методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Минобрнауки РФ от 20.04.2015 N06-830вн), учебного плана ГБПОУ МО «ШЭТ» программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

Разработчик:

Козлов В.А. – преподаватель истории

Одобрено цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от «30» 08 2024 г.

Председатель ЦК _____ Смирнова Т.И.

Рецензенты:

Внутренний _____ методист ГБПОУ МО «ШЭТ»

Содержание

- 1. Паспорт программы учебной дисциплины**
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3. Условия реализации программы учебной дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

1. Паспорт программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 16675 Повар составлена для лиц, не имеющих основного общего образования. Данная программа является адаптированной образовательной программой для лиц с нарушением интеллекта.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования Общественные науки дисциплин по выбору образовательного учреждения.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый .

Учебная дисциплина История родного края для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины История родного края имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами История, Обществознание.

Изучение учебной дисциплины История родного края завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины.

Важнейшие цели и задачи курса:

- формирование гражданской, мировоззренческой, гуманитарной, экономической и экологической культуры, толерантности, приоритета общечеловеческих ценностей, приобщение к национальным традициям за счет приближения основных исторических событий к истории Московской области ;
- воспитание патриотизма, любви к Родине – России и своей малой родине, чувства гордости за ее достижения;
- развивать у учащихся способности рассматривать события и явления местного уровня в контексте отечественной истории; дать конкретизированное представление о месте и роли Московского края в отечественной истории;
- научить учащихся вести поиск информации в исторических источниках, анализировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- побуждать у учащихся желание проводить поисковую работу по истории края, школы, семьи, развивать творческие способности учащихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

Соотносить единичные, местные события и исторические факты и события Российской истории.

Сравнивать исторические события края и России, определять в них общее и различное. Давать оценку событиям и их значению для истории края.

Определять роль историко - географической среды обитания людей на территории области и района.

Уметь ориентироваться по карте Московской области и Шатурского района. Знать историческую географию края.

Называть места, обстоятельства, участников, результаты важнейших событий края, уметь рассказывать о них.

Описывать условия и образ жизни, занятия людей, особенности быта в разные исторические эпохи.

знать:

Знать важнейшие события, хронологические рамки, последовательность расположения во времени событий, происходивших на территории Московской области

историческую географию родного края;
производства и промыслы, издавна развивавшиеся на территории Московской области, современное состояние промышленности и сельского хозяйства - памятники и произведения художественной культуры края;
- природные памятники и природоохранные зоны Подмосковья

обладать общими компетенциями:

Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

обладать профессиональными компетенциями:

Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины История родного края обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
Личностные: (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях в межличностных отношениях)	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
Регулятивные: Целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в
	профессиональной деятельности. ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
Коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)	ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Всего – 54 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 36 часа;

практической работы обучающегося – 24 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 18 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)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	24
контрольные работы	4
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
в том числе: для овладения знаниями: конспекты для закрепления и систематизации знаний: - подготовка доклада - выполнение электронной презентации	6 6 6
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).</i>	
Итоговая аттестация по дисциплине в форме контрольной работы	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Введение		2	
Наш край и его прошлое	Содержание учебного материала Инструктаж по т/б Понятие край, область, регион. Географическое положение Московской области. Историческое изменение географического положения, площадь, протяженность границ. Московская губерния- область, изменение границ во времени. Формирование границ Подмосковья. Территория Подмосковья в 12-13 веках во владении ростово- суздальских князей. Выделение Московского удела в 13 веке. Границы Московских владений в 14 веке. Изменение географического положения городов Подмосковья. В.О. Ключевский о роли центрального положения Москвы. Учреждение Московской губернии в 19- начале 20 веков. Исторический путь московского края . Особенности истории нашего края.	1	2
	Самостоятельная работа: Реферат на тему: Происхождение человека: дискуссионные вопросы; Загадки Московского края	1	
	Практическая работа №1	1	
Раздел 1. Московский край в древности и в средние века		10	
Тема 1.1. Первобытнообщинный строй на территории Московского края.	Содержание учебного материала Первые поселенцы каменного века на территории Подмосковья: стоянки древнего человека в Зарайске (25 тыс. лет назад), на берегах р. Клязьмы (Льяловская), на берегах Москвы- реки (Щукинская). Могильники бронзового века на берегу р. Сетунь(район Кунцева) – фатьяновская культура. Железный век. Раскопки на берегу Москва - реки у с. Дьяково (близ Коломенское). Древнейшие городища: Сетунское, Кунцевское, Гольевское (Павшино). Курганы и селища. Древнеславянские племена: вятичи, кривичи. Виды поселений. Особенности расселения, быта и культуры	1	2
	Практическая работа №2,3	1	
	Самостоятельная работа: Реферат: Археология – наука познания жизни. Конспект: Описать археологические памятники населенного пункта проживания (курганов, селищ, стоянок, городищ, могильников) в конспекте	2	
Тема 1.2. Расселение славян в московском крае. Крещение Руси и	Содержание учебного материала Славянская колонизация Московского края. Формирование христианской культуры в Московском крае.	1	2

распространение христианства на землях	Самостоятельная работа Презентации: «Первые христианские святыне», «Распространение христианства в Московской области»	1	
	Практическая работа №4,5	1	
Тема 1.3Московский край в период раздробленности.	Содержание учебного материала Период раздробленности Московского края, как «яблоко раздора»	1	2
	Практическая работа №6	1	
	Самостоятельная работа Презентации на тему: монголо-татарского ига	1	
Тема 1.4Московский край во время монголотатарского нашествия. Начало объединения русских земель вокруг Москвы.	Содержание учебного материала Борьба Руси (Московского края) с иноземными захватчиками	1	2
	Практическая работа №7	1	
	Самостоятельная работа Рефераты на тему Великой смуты Повторение тем и подготовка к тестированию	2	
Тема 1.5Московский край во время Великой Смуты. Повторение и контроль По истории Московского края с древнейших времен до конца XVII в.	Содержание учебного материала Великая Смута в Московском крае	1	2
	Самостоятельная работа Конспект на тему: Московский край во время Великой Смуты	1	
	Практическая работа №8	1	
Раздел 2. Подмосковье в XVIII веке		6	
Тема 2.1Реформы управления и создание Московской губернии. Судьбы городов подмосковья . Гербы городов : гербы Рошале, Шатуры	Содержание учебного материала Петровские реформы. Определяющие факторы, влияющие на рост и упадок городов Подмосковья. История городов Подмосковья	1	2
	Практическая работа №9,10	1	
	Самостоятельная работа Сообщения: Наш край в XVIII веке. Гербы городов : гербы Рошале, Шатуры	1	

Тема 2.2Подмосковные усадьбы . Усадебная культура Шатурского района. Художественная культура и литература 18 века	Содержание учебного материала XVIII- начало XIX - время расцвета усадеб. Усадьбы в Шатурском районе. Искусство в Шатурском районе	-	2
	Практическая работа №11,12,13	2	
	Самостоятельная работа: «Золотое кольцо» городов Подмосковья.Мир усадеб. Сообщения об усадьбах	1	
Повторение и контроль	Контрольная работа обобщающая «История родного края до 18 века»	2	
Раздел 3. Московская губерния в 19 веке		8	
Тема 3.1Влияние отечественной войны 1812г. На территорию края	Содержание учебного материала Борьба жителей Подмосковья против нашествия «Великой армии» Наполеона Общенациональный характер и сплоченность жителей во время военных событий	-	2
	Самостоятельная работа обучающихся Конспект по теме «Великая отечественная война в Подмосковье»	1	
	Практическая работа №14,15	2	
Тема 3.2Развитие промышленности и сельского хозяйства в Подмосковье 19века	Содержание учебного материала Быстрые темпы развития промышленности в 19 веке в Подмосковье. Ухудшение развития сельского хозяйства в 19 веке в Подмосковье.	2	2
	Самостоятельная работа Промышленные города Подмосковья в 19 веке. Города, где развивалось сельское хозяйство	1	
Тема 3.3 Реформы управления в 19 веке и Московская губерния.	Содержание учебного материала Московское земство стало оппозиционным.	1	2
	Практическая работа №16,17	1	
	Самостоятельная работа: Конспект: Наш край в XIX веке.	1	
Тема 3.4 Искусство в	Содержание учебного материала Презентации Образование, художественная культура, литература ,архитектура Шатурского района	-	2

Шатурском районе в 19 веке	Самостоятельная работа: Презентации Литература, архитектура, живопись в 19 веке в подмосковье	1	
	Практическая работа №18,19	2	
Раздел 4. Московский край с начала 20 века и до 30-х годов		8	
Тема 4.1 Социально экономическое и политическое развитие Московской губернии в начале 20 века	Содержание учебного материала Административные преобразования 1920х-1930х. годов-объективная потребность или прихоть новых властей. Московская губерния стала одним из центров антиправительственных выступлений. Общественное народное движение на территории края в начале 20 века	-	2
	Практическая работа №20,21	2	
	Самостоятельная работа реферат Административные преобразования 1920х-1930х. годов-объективная потребность или прихоть новых властей?	1	
Тема 4.2 Подмосковье в период революции 1917 года и Гражданской войны. Переход от губернии к области	Содержание учебного материала Подмосковье стало опорной базой большевиков на пути к власти и в борьбе за удержание власти.	1	2
	Практическая работа №22	1	
	Самостоятельная работа конспект Выдвижение Москвы Наш край на рубеже XX—XXI веков	1	
Тема 4.3 Промышленность и сельское хозяйство Московского края .История строительства Шатурского ГРЭС.	Содержание учебного материала Промышленность и сельское хозяйство Московского края .История строительства Шатурского ГРЭС.	1	
	Практическая работа №23,24	1	
	Самостоятельная работа обучающихся презентация Интересные факты о строительстве Шатурского ГРЭС	2	
	Контрольная работа	2	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. Для реализации эффективного образовательного процесса используются следующие образовательные технологии:

- коллективные способы обучения;
- активные методы обучения;
- проблемное обучение;
- технологии личностно-ориентированного образования.

3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС по профессии реализация компетентностного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: компьютерных симуляций, групповых дискуссий, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, индивидуальных и групповых проектов – в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

В программе в табличной форме приводится по семестрам перечень используемых при преподавании дисциплины активных и интерактивных образовательных технологий по видам аудиторных занятий:

Активные и интерактивные образовательные технологии,

используемые при проведении аудиторных занятий

Семестр	Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии
1,2	ТО	лекция, презентации
	ПР	-
	ЛР	-

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:
учебного кабинета истории

Оборудование учебного кабинета:

1. Компьютер
2. интерактивная доска
3. доска
4. наглядные пособия

Технические средства обучения:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия
- информационно-коммуникационные средства;
- экранно-звуковые пособия;
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «История родного края», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения НПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной и другой литературой по вопросам исторического образования.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «История родного края» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по предмету, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, тестам и др.).

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Сухов В.В., Морозов А.Ю. и др. История Московской области. Москва. МГОУ. 2005
2. Шевченко Л.Л. Духовное краеведение Подмосковья. Учебное пособие для учащихся основной школы общеобразовательных учреждений. – М.: Центр поддержки культурно-исторических традиций Отечества, 2005.
3. Сухов В.В. Морозов А.Ю. и др. История Московской области. Методическое пособие для учителя. Москва. МГОУ. 2005. Шевченко Л.Л. Духовное краеведение Подмосковья. Методическое пособие для учителя. -2-е изд.-М., 2007.

Дополнительные источники:

1. Иванов Ю. Г. Памятные места Подмосковья. Смоленск, 2005.
2. Островская В.Н. Древняя земля Подмосковья. М., 2004.
3. Кондратьев И.К. Седая старина Москвы. М., 1997.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения	
Соотносить единичные, местные события и исторические факты и события Российской истории.	Экспертная оценка: - устного ответа; - письменной работы (рабочая тетрадь); Контроль знаний - тестирование по теме Различные формы опроса на аудиторных занятиях
Сравнивать исторические события края и России, определять в них общее и различное. Давать оценку событиям и их значению для истории края.	Наблюдение за деятельностью обучающихся (работа с историческими картами, схемами, дидактическими материалами). Индивидуальные задания Составление схем и таблиц, выполнение рефератов
Определять роль историко - географической среды обитания людей на территории области и района.	Экспертная оценка: устного ответа; Семинарские занятия, Экспертная оценка решения ситуационных задач
Уметь ориентироваться по карте Московской области и Шатурского района. Знать историческую географию края.	Наблюдение за деятельностью обучающихся (работа с историческими картами, схемами, дидактическими материалами).
Называть места, обстоятельства, участников, результаты важнейших событий края, уметь рассказывать о них.	Устная проверка (опрос) Наблюдение за деятельностью обучающихся (работа с историческими картами, схемами, дидактическими материалами)
Описывать условия и образ жизни, занятия людей, особенности быта в разные исторические эпохи.	Устный опрос, реферат Фронтальный и индивидуальный опрос во время аудиторных занятий
знания	

Знать важнейшие события, хронологические рамки, последовательность расположения во времени событий, происходивших на территории Московской области историческую географию родного края;	Устный опрос, реферат Фронтальный и индивидуальный опрос во время аудиторных занятий Наблюдение за деятельностью обучающихся (работа с историческими картами, схемами, дидактическими материалами). Индивидуальные задания Составление схем и таблиц, выполнение рефератов Самостоятельная работа
производства и промыслы, издавна развивавшиеся на территории Московской области, современное состояние промышленности и сельского хозяйства - памятники и произведения художественной культуры края;	Устный опрос, реферат Фронтальный и индивидуальный опрос во время аудиторных занятий Наблюдение за деятельностью обучающихся (работа с историческими картами, схемами, дидактическими материалами). Индивидуальные задания Составление схем и таблиц, выполнение рефератов, зачет

Примечание.

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Общие компетенции		
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Активность, инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности; наличие положительных отзывов по итогам практики Рациональность организации профессиональной деятельности, выбора типовых методов и способов решения профессиональных задач, оценки их эффективности и качества. Рациональность принятия решений в	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения производственной практики

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	смоделированных стандартных и нестандартных ситуациях профессиональной деятельности. Оперативность поиска и результативность использования информации, необходимой для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. Результативность и широта использования информационно-коммуникационных технологий при решении профессиональных задач. Конструктивность взаимодействия с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач; четкое выполнение обязанностей при работе в команде и/или выполнении задания в группе; соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде; построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации. Рациональность организации деятельности и проявление инициативы в условиях командной работы; рациональность организации работы подчиненных, своевременность контроля и коррекции (при необходимости) процесса и результатов выполнения ими заданий. Позитивная динамика достижений в процессе освоения ВПД; результативность самостоятельной работы.	
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОД.02 «Русский язык и культура речи »

**Адаптированная образовательная профессиональная программа
для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

по профессии 16675 ПОВАР

**2024 г.
г .о. Шатура**

Адаптированная основная профессиональная образовательная программа профессионального обучения разработана для профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе требований профессионального стандарта «Повар» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №610н), методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Минобрнауки РФ от 20.04.2015 N06-830вн), учебного плана ГБПОУ МО «ШЭТ» программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

Разработчик:

Смирнова Т.И.. – преподаватель русского языка

Одобрено цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № _1_ от «_30_» _____ 08__ 2024__ г.

Председатель ЦК _____ Смирнова Т.И.

Рецензенты:

Внутренний _____ методист ГБПОУ МО «ШЭТ»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Паспорт рабочей программы дисциплины**
- 2. Структура и содержание дисциплины**
- 3. Условия реализации рабочей программы дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД 02 «Русский язык и культура речи»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОД.02 «Русский язык и культура речи» является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 16675 «Повар» и составлена для лиц, не имеющих основного общего образования.

Программа составлена с учетом особенностей обучающихся, их психофизического развития, индивидуальных возможностей на основе требований Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии «Повар»

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Учебная дисциплина ОД.02 «Русский язык и культура речи» относится к общеобразовательному циклу программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

1.3 Цели и задачи дисциплины

Содержание программы ОД.02 «Русский язык и культура речи» направлено на достижение следующих целей:

- совершенствование общеучебных умений и навыков обучаемых: языковых, речемыслительных, орфографических, пунктуационных, стилистических;
- формирование функциональной грамотности и всех видов компетенций (лингвистической (языковедческой), коммуникативной, культуроведческой);
- совершенствование умений обучающихся осмысливать закономерности языка, правильно, стилистически верно использовать языковые единицы в устной и письменной речи в разных речевых ситуациях;
- дальнейшее развитие и совершенствование способности и готовности к речевому взаимодействию и социальной адаптации; готовности к трудовой деятельности, осознанному выбору профессии; навыков самоорганизации и саморазвития; информационных умений и навыков.

Освоение содержания учебной дисциплины ОД.05 «Русский язык и культура речи» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностных:
 - воспитание уважения к русскому (родному) языку, который сохраняет и отражает культурные и нравственные ценности, накопленные народом на протяжении веков, осознание связи языка и истории, культуры русского и других народов;
 - понимание роли родного языка как основы успешной социализации личности;
 - осознание эстетической ценности, потребности сохранить чистоту русского языка как явления национальной культуры;
 - формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных

- форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- способность к речевому самоконтролю; оцениванию устных и письменных высказываний с точки зрения языкового оформления, эффективности достижения поставленных коммуникативных задач;
 - готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
 - способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью, потребность речевого самосовершенствования;
- *метапредметных*:
- владение всеми видами речевой деятельности: аудированием, чтением (пониманием), говорением, письмом;
 - владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; использование приобретенных знаний и умений для анализа языковых явлений на межпредметном уровне;
 - применение навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в процессе речевого общения, образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
 - овладение нормами речевого поведения в различных ситуациях межличностного и межкультурного общения;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
 - умение извлекать необходимую информацию из различных источников: учебно-научных текстов, справочной литературы, средств массовой информации, информационных и коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач в процессе изучения русского языка;
- *предметных*:
- сформированность понятий о нормах русского литературного языка и применение знаний о них в речевой практике;
 - сформированность умений создавать устные и письменные монологические и диалогические высказывания различных типов и жанров в учебно-научной (на материале изучаемых учебных дисциплин), социально-культурной и деловой сферах общения;
 - владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью;
 - владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации;
 - владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров;
 - сформированность представлений об изобразительно-выразительных возможностях русского языка;
 - сформированность умений учитывать исторический, историко-культурный контекст и контекст творчества писателя в процессе анализа текста;
 - способность выявлять в художественных текстах образы, темы и проблемы и

выражать свое отношение к теме, проблеме текста в развернутых аргументированных устных и письменных высказываниях;

— владение навыками анализа текста с учетом их стилистической и жанровой специфики; осознание художественной картины жизни, созданной в литературном произведении, в единстве эмоционального личностного восприятия и интеллектуального понимания;

— сформированность представлений о системе стилей языка художественной литературы.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 84 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 56 часов;

самостоятельной работы обучающегося 28 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)	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе:	
контрольные работы	2
практические занятия	32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
в том числе:	
индивидуальные задания	
внеаудиторная самостоятельная работа	
<i>Промежуточная аттестация в форме контрольной работы</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.02 «Русский язык и культура речи»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Введение	Содержание учебного материала		2+2	
	1	Язык как средство общения. Язык и общество. Основные уровни языка. Язык и культура. Значение русского языка при освоении профессии.	1	1
	<i>Практическое занятие.</i> Входной контроль (тест)		1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение на тему: «Место и назначение русского языка в современном мире»		2	
Раздел 1.	ЯЗЫК И РЕЧЬ. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СТИЛИ РЕЧИ		6+4	
Тема 1.1 Язык и речь	Содержание учебного материала			
	1	Язык и речь. Виды речевой деятельности. Речевая ситуация и ее компоненты. Основные требования к речи: правильность, точность, выразительность, уместность употребления языковых средств.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщения на тему: «Культура речи», «Нормы русского языка» (по выбору).		2	
Тема 1.2 Функциональные стили речи	Содержание учебного материала			
	1	<i>Практическое занятие.</i> Функциональные стили речи и их особенности. Разговорный стиль речи, его основные признаки, сфера использования. Научный стиль речи. Основные жанры научного стиля: доклад, статья, сообщение и др.	1	2

	2	Практическое занятие. Официально-деловой стиль речи, его признаки, назначение. Жанры официально-делового стиля: заявление, доверенность, расписка, резюме и др.	1	2
	3	Практическое занятие. Публицистический стиль речи, его назначение. Основные жанры публицистического стиля. Основы ораторского искусства. Подготовка публичной речи. Особенности построения публичного выступления.	1	2
	4	Практическое занятие. Художественный стиль речи, его основные признаки: образность, использование изобразительно-выразительных средств и др. Лингвостилистический анализ текста.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составление текста документов официально-делового стиля, соединение в тексте различных типов речи.		4	
Раздел 2.	ФОНЕТИКА, ОРФОЭПИЯ, ГРАФИКА, ОРФОГРАФИЯ		5+4	
Тема 2.1	Содержание учебного материала			
Фонетика	1	Практическое занятие. Фонетические единицы. Звук и фонема. Соотношение буквы и звука. Фонетический разбор слова.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: фонетический разбор слов.		2	
Тема 2.2	Содержание учебного материала			
Графика. Орфография	1	Практическое занятие. Правописание безударных гласных, звонких и глухих согласных.	1	2
	2	Практическое занятие. Правописание <i>о/е</i> после шипящих и <i>ц</i> .	1	2
	3	Практическое занятие. Правописание приставок на <i>з-</i> / <i>с-</i> . Правописание <i>и/ы</i> после приставок.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение на тему: «Нормы ударения».		2	

Раздел 3.	ЛЕКСИКОЛОГИЯ И ФРАЗЕОЛОГИЯ		4+4	
Тема 3.1	Содержание учебного материала			
Лексикология	1	Слово в лексической системе языка. Многозначность слова. Прямое и переносное значение слова. Омонимы, синонимы, антонимы, паронимы и их употребление.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение на тему: «Общеупотребительная лексика».		2	
Тема 3.2	Содержание учебного материала			
Фразеология		Фразеологизмы. Отличие фразеологизма от слова. Употребление фразеологизмов в речи. Лексические и фразеологические словари.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составление синонимических и антонимических пар.		2	
1 семестр				
Раздел 4.	МОРФЕМИКА, СЛОВООБРАЗОВАНИЕ, ОРФОГРАФИЯ		4+2	
Тема 4.1	Содержание учебного материала			
Морфемика	1	Понятие морфемы как значимой части слова. Морфемный разбор слова.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение на тему: « Употребление приставок в разных стилях речи».		2	
Тема 4.2	Содержание учебного материала			
Орфография	2	<i>Практическое занятие.</i> Правописание чередующихся гласных в корнях слов. Правописание приставок <i>при-</i> / <i>пре-</i> . Правописание сложных слов.	2	2
Раздел 5.	МОРФОЛОГИЯ И ОРФОГРАФИЯ		18+2	
Тема 5.1	Содержание учебного материала			
Имя существительное	1	Лексико-грамматические разряды имен существительных. Род, число, падеж существительных. Склонение имен существительных. Правописание окончаний имен существительных.	1	2

	2	Правописание сложных существительных. Морфологический разбор имени существительного. Употребление форм имен существительных в речи.	1	2
Тема 5.2	Содержание учебного материала			
Имя прилагательное	1	Лексико-грамматические разряды имен прилагательных. Правописание суффиксов и окончаний имен прилагательных.	1	2
	2	Правописание сложных прилагательных. Морфологический разбор имени прилагательного. Употребление форм имен прилагательных в речи.	1	2
Тема 5.3	Содержание учебного материала			
Имя числительное	1	Лексико-грамматические разряды имен числительных. Правописание числительных. Морфологический разбор имени числительного. Употребление числительных в речи. Сочетание числительных <i>оба, обе, двое, трое</i> и других с существительными разного рода.	2	2
Тема 5.4	Содержание учебного материала			
Местоимение	1	Значение местоимения. Лексико-грамматические разряды местоимений. Правописание местоимений. Морфологический разбор местоимения. Употребление местоимений в речи. Местоимение как средство связи предложений в тексте.	2	2
Тема 5.5	Содержание учебного материала			
Глагол	1	Грамматические признаки глагола. Правописание суффиксов и личных окончаний глагола. Правописание <i>не</i> с глаголами. Морфологический разбор глагола. Употребление форм глагола в речи.	2	2
Тема 5.6	Содержание учебного материала			
Причастие и деепричастие как особая форма глагола	1	Образование причастий и деепричастий. Правописание суффиксов и окончаний причастий. Правописание <i>не</i> с причастиями и деепричастиями.	2	2
Тема 5.7	Содержание учебного материала			

Наречие	1	Грамматические признаки наречия. Правописание наречий. Отличие наречий от слов-омонимов. Морфологический разбор наречия.	2	2
		Контрольная работа	2	2
Тема 5.8	Содержание учебного материала			
Служебные части речи	1	Практическое занятие. Предлог как часть речи. Правописание предлогов.	1	2
	2	Практическое занятие. Союз как часть речи. Правописание союзов Союзы как средство связи предложений в тексте.	1	2
2 семестр				
	3	Практическое занятие. Частица как часть речи. Правописание частиц.	1	2
	4	Практическое занятие. Междометия и звукоподражательные слова. Правописание междометий и звукоподражаний. Знаки препинания в предложениях с междометиями. Употребление междометий в речи.	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся: <i>Сообщение на тему: «Частицы как средство выразительности речи».</i>		2	
Раздел 6.	СИНТАКСИС И ПУНКТУАЦИЯ		17+8	
Тема 6.1	Содержание учебного материала			
Основные единицы синтаксиса	1	Словосочетание, предложение. Строение словосочетания. Нормы построения словосочетаний. Значение словосочетания в построении предложения.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: <i>сообщение на тему: «Синонимия словосочетаний».</i>		2	
Тема 6. 2	Содержание учебного материала			
Простое	1	Практическое занятие. Виды предложений по цели высказывания; восклицательные предложения.	1	2

предложение		Грамматическая основа простого предложения.		
	2	Практическое занятие. Второстепенные члены предложения (определение, обстоятельство, дополнение). Роль второстепенных членов предложения в построении текста.	1	2
	3	Практическое занятие . Односоставное и неполное предложение. Односоставные предложения с главным членом в форме подлежащего. Односоставные предложения с главным членом в форме сказуемого.	1	2
	4	Практическое занятие . Предложения с однородными членами и знаки препинания в них. Употребление однородных членов предложения в разных стилях речи.	1	2
	Решение тестов		1	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение на тему: «Русская пунктуация и ее назначение».		2	
Тема 6.3	Содержание учебного материала			
Сложное предложение	1	Практическое занятие . Сложносочиненное предложение. Знаки препинания в сложносочиненном предложении.	2	2
Тема 6.4	Содержание учебного материала			
Сложноподчиненное предложение	1	Практическое занятие . Знаки препинания в сложноподчиненном предложении. Использование сложноподчиненных предложений в разных типах и стилях речи.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: сообщение на тему: «Использование сложных предложений в речи».		2	
Тема 6.5	Содержание учебного материала			
Бессоюзное сложное предложение	1	Практическое занятие . Знаки препинания в бессоюзном сложном предложении. Использование бессоюзных сложных предложений в речи.	2	2

	Контрольная работа	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: сообщение: «Способы введения чужой речи в тексте».	2	
	Всего по программе	56+28	

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)

Темы рефератов (сообщений), индивидуальных проектов

- Русский язык среди других языков мира.
- Молодежный сленг и жаргон.
- Деятельность М.В. Ломоносова в развитии и популяризации русского литературного языка.
- А.С. Пушкин — создатель современного русского литературного языка.
- Русский литературный язык на рубеже XX—XXI веков.
- Формы существования национального русского языка: русский литературный язык, просторечие, диалекты, жаргонизмы.
- Язык и культура.
- Культурно-речевые традиции русского языка и современное состояние русской устной речи.
- Вопросы экологии русского языка.
- Виды делового общения, их языковые особенности.
- Языковые особенности научного стиля речи.
- Особенности художественного стиля.
- Публицистический стиль: языковые особенности, сфера использования.
- Экспрессивные средства языка в художественном тексте.
- СМИ и культура речи.
- Устная и письменная формы существования русского языка и сферы их применения.
- Стилистическое использование профессиональной и терминологической лексики в произведениях художественной литературы.
- Текст и его назначение. Типы текстов по смыслу и стилю.
- Русское письмо и его эволюция.

- Функционирование звуков языка в тексте: звукопись, анафора, аллитерация.
- Антонимы и их роль в речи.
- Синонимия в русском языке. Типы синонимов. Роль синонимов в организации речи.
- Старославянизмы и их роль в развитии русского языка.
- Русская фразеология как средство экспрессивности в русском языке.
- В.И.Даль как создатель «Словаря живого великорусского языка».
- Строение русского слова. Способы образования слов в русском языке.
- Исторические изменения в структуре слова.
- Учение о частях речи в русской грамматике.
- Грамматические нормы русского языка.
- Наречия и слова категории состояния: семантика, синтаксические функции, употребление.
- Слова-омонимы в морфологии русского языка.
- Роль словосочетания в построении предложения.
- Односоставные предложения в русском языке: особенности структуры и семантики.
- Синтаксическая роль инфинитива.
- Предложения с однородными членами и их функции в речи.
- Обособленные члены предложения и их роль в организации текста.

2.3 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Введение	Извлекать из разных источников и преобразовывать информацию о языке как развивающемся явлении, о связи языка и культуры; • характеризовать на отдельных примерах взаимосвязь языка, культуры и истории народа — носителя языка; анализировать пословицы и поговорки о русском языке; • составлять связное высказывание (сочинение-рассуждение) в устной или письменной форме; • приводить примеры, которые доказывают, что изучение языка позволяет лучше узнать историю и культуру страны; • определять тему, основную мысль текстов о роли русского языка в жизни общества; • вычитывать разные виды информации; проводить языковой разбор текстов; извлекать информацию из разных источников (таблиц, схем);

	• преобразовывать информацию; строить рассуждение о роли русского языка в жизни человека.
Язык и речь. Функциональные стили речи	Выразительно читать текст, определять тему, функциональный тип речи, формулировать основную мысль художественных текстов; • вычитывать разные виды информации; • характеризовать средства и способы связи предложений в тексте; • выполнять лингвостилистический анализ текста; определять авторскую позицию в тексте; высказывать свою точку зрения по проблеме текста; • характеризовать изобразительно-выразительные средства языка, указывать их роль в идейно-художественном содержании текста; • составлять связное высказывание (сочинение) в устной и письменной форме на основе проанализированных текстов; определять эмоциональный настрой текста; • анализировать речь с точки зрения правильности, точности, выразительности, уместности употребления языковых средств; • подбирать примеры по темам, взятым из изучаемых художественных произведений; • оценивать чужие и собственные речевые высказывания разной функциональной направленности с точки зрения соответствия их коммуникативным задачам и нормам современного русского литературного языка; • исправлять речевые недостатки, редактировать текст; • выступать перед аудиторией сверстников с небольшими информационными сообщениями, докладами на учебно-научную тему; • анализировать и сравнивать русский речевой этикет с речевым этикетом отдельных народов России и мира; • различать тексты разных функциональных стилей (экстралингвистические особенности, лингвистические особенности на уровне употребления лексических средств, типичных синтаксических конструкций); • анализировать тексты разных жанров научного (учебно-научного), публицистического, официально-делового стилей, разговорной речи; • создавать устные и письменные высказывания разных стилей, жанров и типов речи (отзыв, сообщение, доклад; интервью,

	репортаж, эссе; расписка, доверенность, заявление; рассказ, беседа, спор); • подбирать тексты разных функциональных типов и стилей; осуществлять информационную переработку текста, создавать вторичный текст, используя разные виды переработки текста (план, тезисы, конспект, реферат, аннотацию, рецензию)
Фонетика, орфоэпия, графика, орфография	Проводить фонетический разбор; извлекать необходимую информацию по изучаемой теме из таблиц, схем учебника; • извлекать необходимую информацию из мультимедийных орфоэпических словарей и справочников; использовать ее в различных видах деятельности; • строить рассуждения с целью анализа проделанной работы; определять круг орфографических и пунктуационных правил, по которым следует ориентироваться в конкретном случае; • проводить операции синтеза и анализа с целью обобщения признаков, характеристик, фактов и т. д.; • извлекать необходимую информацию из орфоэпических словарей и справочников; опознавать основные выразительные средства фонетики (звукопись)
Лексикология и фразеология	Аргументировать различие лексического и грамматического значения слова; опознавать основные выразительные средства лексики и фразеологии в публицистической и художественной речи и оценивать их; • объяснять особенности употребления лексических средств в текстах научного и официально-делового стилей речи; извлекать необходимую информацию из лексических словарей разного типа (толкового словаря, словарей синонимов, антонимов, устаревших слов, иностранных слов, фразеологического словаря и др.) и справочников, в том числе мультимедийных; использовать эту информацию в различных видах деятельности; • познавать основные виды тропов, построенных на переносном значении слова (метафора, эпитет, олицетворение)
Морфемика, словообразование, орфография	Опознавать, наблюдать изучаемое языковое явление, извлекать его из текста; • проводить морфемный, словообразовательный, этимологический, орфографический анализ; • извлекать необходимую информацию по изучаемой теме из таблиц, схем учебника; • характеризовать словообразовательные цепочки и словообразовательные гнезда, устанавливая смысловую и

	структурную связь однокоренных слов; • опознавать основные выразительные средства словообразования в художественной речи и оценивать их; • извлекать необходимую информацию из морфемных, словообразовательных и этимологических словарей и справочников, в том числе мультимедийных; • использовать этимологическую справку для объяснения правописания и лексического значения слова
Морфология	Опознавать, наблюдать изучаемое языковое явление, извлекать его из текста, анализировать с точки зрения текстообразующей роли; • проводить морфологический, орфографический, пунктуационный анализ; • извлекать необходимую информацию по изучаемой теме из таблиц, схем учебника; строить рассуждения с целью анализа проделанной работы; • определять круг орфографических и пунктуационных правил, по которым следует ориентироваться в конкретном случае; • проводить операции синтеза и анализа с целью обобщения признаков, характеристик, фактов и т. д.; подбирать примеры по теме из художественных текстов изучаемых произведений; • составлять монологическое высказывание на лингвистическую тему в устной или письменной форме; анализировать текст с целью обнаружения изученных понятий (категорий), орфограмм; • извлекать необходимую информацию из мультимедийных словарей и справочников по правописанию; использовать эту информацию в процессе письма; определять роль слов разных частей речи в текстообразовании
Синтаксис и пунктуация	• Опознавать, наблюдать изучаемое языковое явление, извлекать его из текста, анализировать с точки зрения текстообразующей роли, проводить языковой разбор (фонетический, лексический, морфемный, словообразовательный, этимологический, морфологический, синтаксический, орфографический, пунктуационный); • комментировать ответы товарищей; • извлекать необходимую информацию по изучаемой теме из таблиц, схем учебника; строить рассуждения с целью анализа проделанной работы; определять круг орфографических и пунктуационных правил, по которым следует ориентироваться в

	конкретном случае; анализировать текст с целью обнаружения изученных понятий (категорий), орфограмм, пунктограмм; • составлять синтаксические конструкции (словосочетания, предложения) по опорным словам, схемам, заданным темам, соблюдая основные синтаксические нормы; • проводить операции синтеза и анализа с целью обобщения признаков, характеристик, фактов и т. д.; подбирать примеры по теме из художественных текстов изучаемых произведений; • определять роль синтаксических конструкций в текстообразовании; находить в тексте стилистические фигуры; • составлять связное высказывание (сочинение) на лингвистическую тему в устной и письменной форме по теме занятия; • извлекать необходимую информацию из мультимедийных словарей и справочников по правописанию; использовать эту информацию в процессе письма; • производить синонимическую замену синтаксических конструкций; • составлять монологическое высказывание на лингвистическую тему в устной или письменной форме; • пунктуационно оформлять предложения с разными смысловыми отрезками; определять роль знаков препинания в простых и сложных предложениях; • составлять схемы предложений, конструировать предложения по схемам
--	--

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной программы дисциплины «Русский язык» имеется учебный кабинет русского языка и литературы.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- аудиторная доска;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, словари разных типов, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, опорные конспекты-плакаты, тексты разных типов и стилей речи, художественная литература);

- шкафы для книг;
- портреты писателей;
- DVD, CD, MP3 (аудио и видео записи).

Технические средства обучения:

- компьютер и медиапроектор;

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень учебных изданий

Основные источники :

1. Антонова Е. С., Воителева Т. М. Русский язык: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
2. Воителева Т. М. Русский язык: сб. упражнений: учеб. пособие сред. проф. образования. — М., 2020.
3. Гольцова Н. Г., Шамшин И. В., Мищерина М. А. Русский язык и литература. Русский язык (базовый уровень). 10—11 классы: в 2 ч. — М., 2014.

Дополнительные источники:

1. Власенков, А. И. Русский язык: Грамматика. Текст. Стили речи [Текст]: учебное пособие для 10 - 11 классов общеобразовательных учреждений / А.И. Власенков, Л.М. Рыбченкова - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2000. - 367 с.
2. Гольцова, Н.Г. Русский язык. 10 - 11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных учреждений/ Н.Г. Гольцова, И.В. Шамшин, М.А. Мищерина. - 7-е изд. - М.: ООО «ТИД «Русское слово РС», 2010. - 448 с.
3. Розенталь, Д.Э. Современный русский язык [Текст] / Д.Э. Розенталь, И.Б. Голуб, М.А. Теленкова. - 9-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2007. - 448 с.

Словари

1. Горбачевич К.С. Словарь трудностей произношения и ударения в современном русском языке. — СПб., 2000.
2. Горбачевич К.С. Словарь трудностей современного русского языка. — СПб. 2003.
3. Граудина Л.К., Ицкович В.А., Катлинская Л.П. Грамматическая правильность русской речи. Стилистический словарь вариантов. — 2-е изд., испр. и доп. — М., 2001.
4. Иванова О. Е., Лопатин В. В., Нечаева И. В., Чельцова Л. К. Русский орфографический словарь: около 180 000 слов / Российская академия наук. Институт русского языка им. В. В. Виноградова / под ред. В. В. Лопатина. — 2-е изд., испр. и доп. — М., 2004.
5. Крысин Л. П. Толковый словарь иноязычных слов. — М., 2008
6. Лекант П.А. Орфографический словарь русского языка. Правописание, произношение, ударение, формы. — М., 2001.
5. Лекант П.А., Леденева В.В. Школьный орфоэпический словарь русского языка. — М., 2005.

6. Львов В.В. Школьный орфоэпический словарь русского языка. – М., 2004.

Интернет-ресурсы:

1. www.eor.it.ru/eor (учебный портал по использованию ЭОР).
2. www.ruscorpora.ru (Национальный корпус русского языка — информационно-справочная система, основанная на собрании русских текстов в электронной форме).
3. www.etymolog.ruslang.ru (Этимология и история русского языка).
4. www.rus.1september.ru (электронная версия газеты «Русский язык»). Сайт для учителей «Я иду на урок русского языка».
5. www.uchportal.ru (Учительский портал. Уроки, презентации, контрольные работы, тесты, компьютерные программы, методические разработки по русскому языку и литературе).
7. www.Ucheba.com (Образовательный портал «Учеба»: «Уроки» (www.uroki.ru))

3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины используются современные образовательные технологии: информационные технологии (компьютерные презентации), технологии развивающего обучения, технологии проблемного обучения (проблемное изложение, эвристическая беседа, исследовательский метод), технологии эвристического обучения (выполнение творческих проектов, «мозговая атака», игровые методики). В сочетании с внеаудиторной работой, для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся применяются активные и интерактивные формы проведения занятий (групповая консультация, разбор конкретных ситуаций, деловые и ролевые игры, групповая дискуссия).

Для проведения текущего контроля знаний проводятся устные (индивидуальный и фронтальный) и письменные опросы (диктанты, тестирование, контрольная работа, доклады), а также сочинения и изложения.

Промежуточный и итоговый контроль знаний проводится по завершению курса дисциплины в форме контрольной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ « РУССКИЙ ЯЗЫК»

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

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
--	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Русский язык и литература. Русский язык": — сформированность понятий о нормах русского литературного языка и применение знаний о них в речевой практике;	Оперативный контроль: - в устной или письменной форме; - тестирование;
— сформированность умений создавать устные и письменные монологические и диалогические высказывания различных типов и жанров в учебно-научной (на материале изучаемых учебных дисциплин), социально-культурной и деловой сферах общения;	Оперативный контроль: - в устной форме;
— владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью;	Оперативный контроль: - в форме защиты проектов
— владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации; — владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров;	Входной контроль: собеседование Рубежный контроль: - аудиторная контрольная работа; - тестирование;
— сформированность представлений об изобразительно-выразительных возможностях русского языка;	Оперативный контроль: - в устной или письменной форме;
— сформированность умений учитывать исторический, историко-культурный контекст и контекст творчества писателя в процессе анализа художественного произведения;	Оперативный контроль: - в устной или письменной форме; - тестирование; - творческая работа;
— способность выявлять в художественных текстах образы, темы и проблемы и выражать свое отношение к ним в развернутых аргументированных устных и письменных высказываниях;	Оперативный контроль: - в устной или письменной форме; - тестирование; - творческая работа;
— владение навыками анализа художественных произведений с учетом их жанрово-родовой специфики; осознание художественной картины	Оперативный контроль: - в устной или

жизни, созданной в литературном произведении, в единстве эмоционального личностного восприятия и интеллектуального понимания;	письменной форме; - тестирование;
— сформированность представлений о системе стилей языка художественной литературы.	Оперативный контроль: - в устной или письменной форме; - тестирование;
	Итоговый контроль – экзамен

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Личностные результаты		
— воспитание уважения к русскому (родному) языку, который сохраняет и отражает культурные и нравственные ценности, накопленные народом на протяжении веков, осознание связи языка и истории, культуры русского и других народов; — понимание роли родного языка как основы успешной социализации личности; — осознание эстетической ценности, потребности сохранить чистоту русского языка как явления национальной культуры;	- проявление гражданственности, патриотизма; - знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
— формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном	- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе

мире; — готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	общественного сознания; - воспитанность и тактичность; - демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности	освоения образовательной программы
— способность к речевому самоконтролю; оцениванию устных и письменных высказываний с точки зрения языкового оформления, эффективности достижения поставленных коммуникативных задач;	- демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
— способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью, потребность речевого самосовершенствования;	- проведение самостоятельного поиска информации с использованием различных источников (научно-популярных изданий, компьютерных баз данных, ресурсов Интернета);	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
метапредметные результаты		
— владение всеми видами речевой деятельности: аудированием, чтением (пониманием), говорением, письмом;	- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление	Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ

	контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей	
— владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; использование приобретенных знаний и умений для анализа языковых явлений на межпредметном уровне;	- демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию	Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио
— применение навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в процессе речевого общения, образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; — овладение нормами речевого поведения в различных ситуациях межличностного и межкультурного общения;	- демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию; - демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использование различных методов решения практических задач	Семинары; Учебно-практические конференции; Конкурсы; Олимпиады; Наблюдение за ролью обучающегося в группе
— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать	- использование различных ресурсов для достижения поставленных целей; - использование	Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио.

информацию, получаемую из различных источников; — умение извлекать необходимую информацию из различных источников: учебно-научных текстов, справочной литературы, средств массовой информации, информационных и коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач в процессе изучения русского языка;	компьютерных технологий для обработки и передачи информации и ее представления в различных формах; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;	Подготовка рефератов, докладов, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОД 03 «Математика»

**Адаптированная образовательная профессиональная программа
для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

по профессии 16675 ПОВАР

**2024 г.
г .о. Шатура**

Адаптированная основная профессиональная образовательная программа профессионального обучения разработана для профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе требований профессионального стандарта «Повар» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №610н), методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Минобрнауки РФ от 20.04.2015 N06-830вн), учебного плана ГБПОУ МО «ШЭТ» программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

Разработчик:

Ромашина Н.В.. – преподаватель математики

Одобрено цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № _1_ от «_30_» ____ 08__ 2024__ г.

Председатель ЦК _____ Смирнова Т.И.

Рецензенты:

Внутренний _____ методист ГБПОУ МО «ШЭТ»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОД.03 «Математика» является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии: 16675 «Повар» и предназначена для реализации ППКРС для лиц с нарушением интеллекта.

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы

Учебная дисциплина ОД.07 «Математика» входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины

являются:

- санитарно-технические системы и оборудование

- Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Главная цель программы - формирование у обучающихся умений:

-видеть (узнавать) в быту постоянно возникающие математические ситуации;

-применять на практике полученные математические знания и умения;

-на основании ситуации составлять и решать различные жизненно важные задачи;

-использовать полученные математические знания в своей профессиональной деятельности.

Обучение математике в коррекционных группах должно носить предметно-практическую направленность, быть тесно связано с жизнью и профессионально-трудовой подготовкой обучающихся, другими учебными предметами.

Программа определяет оптимальный объем знаний и умений по математике, который, как показывает опыт, доступен большинству обучающихся.

Программа учитывает особенности познавательной деятельности подростков с отклонениями в интеллектуальном развитии и способствует их умственному развитию. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня знаний, который необходим им для социальной адаптации.

Изучение математики в коррекционных группах решает следующие задачи:

-формирование доступных обучающимся математических знаний и умений, их практического применения в повседневной жизни, основных видах трудовой деятельности, при изучении других учебных предметов;

-максимальное общее развитие обучающихся, коррекция недостатков их познавательной деятельности и личностных качеств с учетом индивидуальных возможностей каждого обучающегося на различных этапах обучения;

-воспитание у обучающихся целенаправленной деятельности, трудолюбия, самостоятельности, навыков контроля и самоконтроля, аккуратности, умения принимать решение, устанавливать адекватные деловые, производственные и общечеловеческие отношения в современном обществе.

В результате изучения учебной дисциплины «Математика» обучающиеся должны знать:

31- таблицы сложения однозначных чисел, в том числе с переходом через десяток;

32- табличные случаи умножения и получаемые из них случаи деления;

33- названия, обозначения, соотношения крупных и мелких единиц измерения стоимости, длины, массы, времени;

34- числовой ряд чисел в пределах 1000000;

35- дроби обыкновенные и десятичные; их получение, запись, чтение;

36- геометрические фигуры и тела, свойства элементов многоугольников (треугольника,

прямоугольника, параллелограмма), прямоугольного параллелепипеда; 37- названия геометрических тел:

пирамиды, цилиндра, конуса, шара

Обучающиеся должны уметь:

У1- выполнять арифметические действия с числами в пределах 100, легкие случаи в пределах 1000 устно;

У2- выполнять арифметические действия с многозначными числами письменно в пределах 10 000;

У3- выполнять арифметические действия с десятичными дробями;

У4- складывать, вычитать, умножать и делить на однозначное и двузначное число числа, полученные при измерении одной, двумя единицами измерения стоимости, длины, массы, выраженными в десятичных дробях (легкие случаи);

У5- находить дробь (обыкновенную, десятичную), проценты от числа; число по его доле или проценту;

У6- решать все простые задачи в соответствии с данной программой, составные задачи в 2,3,4 арифметических действия;

У7- вычислять площадь прямоугольника, объем прямоугольного параллелепипеда;

У8- различать геометрические фигуры и тела;

У9- строить с помощью линейки, чертежного угольника, циркуля, транспортира линии, углы, многоугольники, окружности в различном положении на плоскости, в том числе симметричные относительно оси, центра симметрии.

Программа направлена на формирование общих и профессиональных компетенций: ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ПК 2.5. Соблюдать правила безопасного труда.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 84 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 56 часов; самостоятельной работы обучающегося 28 часов.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	32
Самостоятельная работа обучающегося: составление конспекта, составление презентаций, работа с терминами написание сообщений	28
Промежуточная аттестация в форме контрольная работа	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.07.«Математика»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровни освоения материала
Раздел 1	Развитие понятия о числе	20	
1.1 Введение Тема 1.2 Натуральные и целые числа. Правила действий с натуральными и целыми числами.	Содержание учебного материала Введение. История развития счета Системы счисления Числовые множества Содержание учебного материала Множества чисел: натуральных и целых. Арифметические действия над натуральными и целыми числами, законы арифметических действий.	2 2 2	1
	Самостоятельная работа: - придумать рассказ «Как бы мы жили без математики».	4	
	Практическое занятие № 1: Решение прикладных задач на все действия с целыми числами. Практическое занятие №2: Решение задач на системы счисления	2 2	
	Самостоятельная работа: начертить числовую прямую с шагом 3 клетки. с помощью числовой прямой проиллюстрировать действие сложения целых чисел	6	
Раздел 2	Доли и дроби	12	
Тема 2.1 Число и его часть.	Содержание учебного материала Число и его часть. Обыкновенные дроби. Правила действия с обыкновенными дробями. Десятичные дроби.	2	1

Обыкновенные дроби.	Практические занятия № 3-4: Решение прикладных задач с дробями. Практическое занятие № 5: Решение прикладных задач с целыми и дробными числами.	2 2 2	
	Самостоятельная работа: - проиллюстрировать разбиение целого на заданные части.	4	

	- составить задачу с обыкновенными дробями.		
Раздел 3	Элементы геометрии	27	
Тема 3.1 Основные понятия геометрии Тема 3.2 Углы. Ломаные линии Тема 3.2 Треугольники Тема 3.3 Четырехугольники	Содержание учебного материала Основные понятия геометрии. Точка, прямая, отрезок, луч. Содержание учебного материала Углы, ломаные линии. Содержание учебного материала Треугольники и их свойства. Содержание учебного материала Прямоугольник и его свойства. Ромб и его свойства. Квадрат и его свойства Практическое занятие № 6 Применение геометрических фигур в профессии:	2 2 2 2 2 2 2	2
Тема 3.4 Окружность и круг	Содержание учебного материала Окружность и круг. Вписанные и описанные многоугольники. Практическое занятие № 7 Геометрический орнамент	2 2	1
	Практическое занятие № 8 Построения с помощью циркуля и линейки Практическое занятие № 9 Применение свойств геометрических фигур при выполнении работ по профессии.	2 2 1	

	Самостоятельная работа: составить геометрический орнамент, состоящий из треугольников, квадратов, ромбов; составить орнамент при помощи циркуля и линейки, в котором присутствуют вписанные и описанные правильные многоугольники.	6	
--	---	---	--

Раздел 4	Измерения в геометрии	4	
Тема 4.1 Метрическая система мер. Единицы измерений. Тема 4.2 Шкалы.	Содержание учебного материала Метрическая система мер. Единицы измерений. Содержание учебного материала Шкалы. Чтение температурной шкалы.	2	2
	Самостоятельная работа: приготовить сообщение по теме «Измерительные инструменты».	2	
	Всего за 1 курс	39 + 24с.р.	
	2 курс	21 (17+4 сам.р.)	
Раздел 5 Тема 5.1 Понятие площади. Свойства площади. Тема 5.2 Единицы измерения площади. Тема 5.3 Площадь прямоугольника. Тема 5.4 Площадь треугольника.	Понятие площади и объема Содержание учебного материала Понятие площади. Свойства площади. Содержание учебного материала Единицы измерения площади. Содержание учебного материала Площадь прямоугольника. Содержание учебного материала Площадь треугольника Практическое занятие №1 Расчетные задачи на свойства площади	2	1
Тема 5.5 Площадь круга.	Содержание учебного материала Площадь круга. Практическое занятие № 2-3 Нахождение площади составных фигур.	2 2	1

	Самостоятельная работа: начертить несколько прямоугольников разного размера но одинаковой площади; найти определение равновеликих фигур.	2	
Тема 5.6 Понятие объема. Объемные тела. Тема 5.7 Прямоугольный параллелепипед. Объем прямоугольного параллелепипеда.	Содержание учебного материала Понятие объема. Объемные тела.	2	1
	Содержание учебного материала Прямоугольный параллелепипед. Объем прямоугольного параллелепипеда. Практическое занятие № 4 Расчетные задачи на нахождение объема	2	
	Практическое занятие № 5-6 Изготовление модели прямоугольного параллелепипеда и нахождение его объема	2 2	
	Самостоятельная работа: - изготовить макет цилиндра, записать его измерения. – найти его объем.	2	
	Контрольная работа	1	
	Итого: максимальная нагрузка 84 часа, аудиторная нагрузка - 56 часа, ПЗ-32 часа, самостоятельное изучение материала 28 часов	84	

3. Специальные условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.1. Педагогическими технологиями, используемые при реализации различных видов учебных занятий и дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины, являются:

Технология дифференцированного обучения,

Технология интегрированного обучения,

Технология адаптивной системы обучения,

Технология разноуровневого обучения,

Технология игрового обучения,

Технология информационно-коммуникативная

Используют методы подачи материала, ориентированные на психофизиологические особенности обучающихся.

Для лиц с умственной отсталостью используется технология лично- ориентированного обучения, методика поэтапного формирования умственных действий, методы коррекционноразвивающего обучения, направленные на развитие познавательной деятельности обучающихся данной группы.

В учебном процессе, помимо лекций, которые составляют 53% аудиторных занятий, широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии реализация компетентностного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий:

-использование электронных образовательных ресурсов,

- групповых дискуссий,

-деловых и ролевых игр,

-анализа производственных ситуаций, психологических и иных тренингов,

-индивидуальных и групповых проектов– в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета (согласно паспорта кабинета).

- посадочные места по количеству обучающихся;
- комплект рабочего места преподавателя;
- комплект учебно-методической литературы;
- дидактический материал;
- тестовые задания;
- рекомендации по внеаудиторной работе;
- видеоматериалы;
- доска

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением. экран; компьютерное и мультимедийное оборудование; материалы для самостоятельной работы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации, видео- и аудиовизуальные средства обучения.

В кабинете предусмотрено:

Для лиц с нарушением интеллекта:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением; Должна быть организована безбарьерная среда.
- **3.3. Информационное обеспечение обучения** для лиц с нарушениями интеллекта предусматривает материал :
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа
 - использование текста с иллюстрациями,
- мультимедийные материалы.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Математика в коррекционной школе. Ф.Р. Залялетдинова Москва «ВАКО», 2016 г.
2. Методика преподавания математики в специальной (коррекционной) школе VIII вида М. Н. Перова— М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2016
3. «Коррекционно - развивающее обучение. Организационно педагогические аспекты». С. Г. Шевченко «Владос» 2016 г.

Интернет - ресурсы:

1. Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>
2. Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>
3. BooksGid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>
4. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>
6. Книги. http://www.ozon.ru/context/div_book/
7. Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>
8. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность.

<http://www.school.edu.ru/default.asp>

9. Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «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».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОД.07 «Математика» осуществляется в ходе текущего контроля индивидуальных образовательных достижений, промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся с нарушением интеллекта позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Текущий контроль проводится следующими формами и методами: устный опрос, тестирование, решение производственных (проблемных) ситуаций, беседа, защита практических работ, проверка выполненных самостоятельных внеаудиторных работ.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета. При необходимости для обучающихся предусматривается увеличение времени на подготовку к зачету, а также предоставляется дополнительное время для ответа на дифференцированном зачете.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценок (шкала оценок)
знания		

31- таблицы сложения однозначных чисел, в том числе с переходом через десяток; 32-табличные случаи умножения и получаемые из них случаи деления; 33- названия, обозначения, соотношения крупных и мелких единиц измерения стоимости, длин массы, времени; 34 - числовой ряд чисел в пределах 1000000; 35- дроби обыкновенные и десятичные; и получение, запись, чтение; 36 - геометрические фигуры и тела, свойства элементов многоугольников (треугольник, прямоугольника, параллелограмма, прямоугольного параллелепипеда); 37 - названия геометрических тел: пирамиды, цилиндра, конуса, шара	1. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы. 2. Стартовая диагностика подготовки обучающихся; выявление мотивации к изучению нового материала. 3. Текущий контроль в форме - самостоятельных работ по темам разделов дисциплины; - контрольных работ по темам разделов дисциплины; - тестирования; домашней работы;. фронтального опроса; 4. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	Наблюдение и коррекция действий обучающихся Экспертная оценка результатов устного опроса. Экспертная оценка домашней работы Экспертная оценка выполнения практических заданий
умения		
У1- выполнять арифметические действия с числами в пределах 100, легкие случаи в пределах 1000 устно; У2- выполнять арифметические действия с многозначными числами письменно в пределах 1 000;	1. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы. 2. Стартовая диагностика	Наблюдение и коррекция действий обучающихся Экспертная оценка

У3- выполнять арифметические действия с десятичными дробями; У4- складывать, вычитать, умножать и делить на однозначное и двузначное число числа, полученные при измерении одной, двумя единицами измерения стоимости, длины, массы, выраженными в десятичных дробях (легкие случаи); У5- находить дробь (обыкновенную, десятичную) проценты от числа; число по его доле или проценту; У6- решать все простые задачи в соответствии с данной программой, составные задачи в 2,3,4 арифметических действия; У7- вычислять площадь прямоугольника, объем прямоугольного параллелепипеда; У8- различать геометрические фигуры и тела; У9- строить с помощью линейки, чертежного угольника, циркуля, транспортира линии, углы, многоугольники, окружности в различном положении на плоскости, в том числе симметричные относительно оси, центра симметрии	подготовки обучающихся; выявление мотивации к изучению нового материала. 3. Текущий контроль в форме: - самостоятельных работ по темам разделов дисциплины; - контрольных работ по темам разделов дисциплины; -) тестирования; - домашней работы;. - фронтального опроса; 4. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	результатов устного опроса. Экспертная оценка домашней работы Экспертная оценка выполнения практических заданий
---	---	--

Результаты освоения программы компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценок (шкала оценок)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация интереса к будущей профессии Участие в профессиональных конкурсах.	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Знание сущности и социально значимости своей будущей профессии, проявление устойчивого интереса к ней.	Оценка освоения общих компетенций проводится по шкале качества и шкале частоты проявлений. Шкала качества: Уровень 1 – Ниже ожиданий; Уровень 2 - Соответствует ожиданиям; Уровень 3-Превышает ожидания.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.	Обоснованность выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в процессе создания мультимедийного контента Организация самостоятельных занятий при изучении дисциплины.	Экспертная оценка результатов устного опроса. Экспертная оценка выполнения практического задания.	Уровни 2 и 3 дают сформированность общих компетенций. Шкала частоты проявлений: Уровень 1 - Качество не проявляется никогда; Уровень 2
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач. Самоанализ и коррекция результатов собственной работы.	Экспертное наблюдение и оценка при выполнении работ на учебной и производственной практике.	- Периодическое проявление качества; Уровень 3 - Качество проявляется в большинстве проблемных ситуаций; Уровень 4 – Проявляется во всех, даже сверх-сложных ситуациях. Уровни 2-4 дают сформированность общих компетенций
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Использование источников информации и ресурсов библиотеки, сети Интернет.	Экспертная оценка выполнения практического задания	
ОК 5. Использовать информационнокоммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Представление результатов своего интеллектуального труда Демонстрация навыков использования информационно коммуникационных технологий в профессиональной деятельности.	Экспертная оценка выполнения практического задания Экспертное наблюдение и оценка при выполнении работ на учебной и	

		производственной практике.	
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Доброжелательное и адекватное взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения Успешная работа в учебной бригаде при выполнении производственных заданий.	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.	
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, том числе с применением полученных профессиональных знаний(для юношей).	Активное участие в военнопатриотических мероприятиях	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.	
ПК 2.5. Соблюдать правила безопасного труда.	Демонстрация знаний о правила безопасного труда. Ясность и аргументированность изложения материала по правилам техники безопасности.	Устный опрос, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, выполнение практической работы.	Наблюдение за деятельностью обучающихся. Оценка выполнения практической работы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОД.04 «Основы экологии»

**Адаптированная образовательная профессиональная программа
для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

по профессии 16675 ПОВАР

**2024 г.
г .о. Шатура**

Адаптированная основная профессиональная образовательная программа профессионального обучения разработана для профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе требований профессионального стандарта «Повар» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №610н), методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Минобрнауки РФ от 20.04.2015 N06-830вн), учебного плана ГБПОУ МО «ШЭТ» программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

Разработчик:

Егорова И.В. – преподаватель экологии

Одобрено цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № _1_ от «_30_» ____ 08__ 2024__ г.

Председатель ЦК _____ Смирнова Т.И.

Рецензенты:

Внутренний _____ методист ГБПОУ МО «ШЭТ»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Паспорт рабочей программы дисциплины**
- 2. Структура и содержание дисциплины**
- 3. Условия реализации рабочей программы дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.04 «Основы экологии» является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 16675 « Повар» и составлена для лиц ОВЗ. Программа составлена с учетом особенностей обучающихся, их психофизического развития, индивидуальных возможностей.на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 16675 Повар

Программа направлена на решение следующих задач:

- развивать интерес к вопросам социальной экологии и современным экологическим проблемам;
- формировать социально-ценные мотивы личностного отношения к природе;
- раскрывать универсальную ценность природы;
- привлекать обучающихся к исследованию и охране природы родного края;
- формировать нравственно-экологические знания, соответствующие интеллектуальные и практические умения, обобщенные модели поведения в природной среде;
- побуждать обучающихся к оцениванию фактов воздействия человека и общества на природу и природы на человека и общество;
- привлекать обучающихся к контролю и оценке социально-значимых результатов природоохранной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 31- что изучает экология и как происходило ее становление;
- 32 - определение основных экологических понятий;
- 33- о значении факторов среды;
- 34- о современном состоянии природной среды;
- 35- об основных источниках загрязнения биосферы;
- 36- о путях охраны окружающей среды от загрязнения;
- 37- о влиянии загрязнения биосферы на протекающие в ней процессы и здоровье человека.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1- решать простейшие экологические задачи;

У2- применять экологические знания для анализа различных видов хозяйственной деятельности;

У3- определять источники загрязнения окружающей среды;

У4- характеризовать экологическую обстановку в своей местности;

Программа направлена на формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ПК 2.5. Соблюдать правила безопасного труда.

1.5.Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 36 час, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 24 часа;

лабораторных работ - 14 час.

самостоятельной работы обучающегося 12 часов.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24
в том числе:	
практические занятия	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	112
Составление конспекта, работа с терминами,	
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и примерное содержание учебной дисциплины «Основы экологии»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Кол.часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	4	
	Что изучает экология. Роль экологии в жизни современного общества. Основные объекты экологического изучения и их взаимосвязь. История развития экологии как науки. Основные понятия и определения. Природа живая и неживая. Экологические связи.	2	2
	Самостоятельная работа Составить словарь терминов.	2	
Тема 1. Факторы природы	Содержание учебного материала	5	
	Среда и ее факторы: абиотические, биотические, антропогенные.	2	2
	Практическая работа № 1. Изучение приспособлений к абиотическим факторам у различных организмов.	2	2
	Самостоятельная работа Составить схему.	1	
Тема 2. Экология популяций	Содержание учебного материала	6	
	Роль растений в природе и жизни человека. Что такое растительное сообщество. Характеристика лесных сообществ. Ярусность. Роль животных в природе и жизни человека. Животные разных мест обитания, их приспособления. Красная книга. Редкие животные, растения Московской области. Воздействие человека и его деятельности на животных и растений.	2	1
	Практическая работа № 2. Работа с гербариями и определителями растений.	2	2
	Самостоятельная работа «Лес-уникальная экосистема», написать сообщение.	2	
Тема 3. Экологическая система	Содержание учебного материала	6	
	Общая характеристика экосистем. Естественные и искусственные экосистемы. Цепи питания. Взаимосвязь компонентов биоценоза и их приспособленность друг к другу. Агроценозы.	2	1
	Практическая работа № 3. Описание экосистем тайги и смешанного леса. Описание экосистемы водоёма.	2	2

	Самостоятельная работа Ответить на вопросы.	2	
Тема 4. Глобальные проблемы экологии	Содержание учебного материала	6	
	Типы глобальных проблем экологии мира, их характеристика. Разрушение озонового слоя, парниковый эффект, глобальное потепление. Уничтожение тропических лесов, дефицит воды, загрязнение Мирового океана. Причины возникновения глобальных проблем. Пути решения глобальных проблем.	2	1
	Практическая работа № 4. Влияние антропогенной деятельности на природные экосистемы	2	2
	Самостоятельная работа «Глобальные проблемы экологии», написать конспект.	2	
Тема 5. Природные ресурсы и рациональное природопользование	Содержание учебного материала	6	
	Природные ресурсы и их классификация. Проблемы использования и воспроизводства природных ресурсов, их взаимосвязь с размещением производства.	2	2
	Практическая работа № 5. Полезные ископаемые	2	2
	Самостоятельная работа «Проблемы экологии в городе», написать сообщение.	2	
Тема 6. Источники загрязнения, основные группы загрязняющих веществ в природных средах	Содержание учебного материала	8	
	Классификация загрязняющих веществ. Естественные и антропогенные источники загрязнений. Загрязнение воздуха в результате жизнедеятельности человека. Экологические проблемы рек и озер. Экологическое состояние подземных вод. Роль почвы в природе. Круговорот веществ в почве. Основные источники загрязнения почв. Проблема отходов: виды отходов; классификация отходов; Обращение с отходами: сбор, использование, обезвреживание, транспортировка и размещение отходов; опасность отходов.	2	1
	1.Практическая работа № 6. Исследуем состав воды.	2	2
	2. Практическая работа № 7. «Отходы швейного производства»	2	
	Самостоятельная работа Выполнить тест «Среда обитания человека и экологическая безопасность».	2	
Тема 7.	Содержание учебного материала	4	

Окружающая среда и здоровье человека.	Болезни человека, возникающие в результате загрязнения окружающей среды. Биологические загрязнения и болезни человека. Влияние звуков и шума на организм человека. Питание и здоровье человека. Рациональное питание. Экологически чистые продукты. Экологические проблемы современного города и их влияние на человека.	2	1
	Самостоятельная работа Выполнить задание «Здоровый образ жизни».	2	
Тема 8. Охраняемые природные территории	Содержание учебного материала	4	
	Заповедники. Государственные природные заказники. Национальные природные парки. Памятники природы; Дендрологические и ботанические сады; Лечебно-оздоровительные местности и курорты. Правила поведения на природе.	2	1
	Самостоятельная работа Описание заповедника.	2	
Зачет		2	
	Всего :максимальная нагрузка 36 ч, аудиторных-24ч,ПЗ-14ч, самостоятельных-12ч	36	

Специальные условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1.Образовательные технологии

3.1.Педагогическими технологиями, используемые при реализации различных видов учебных занятий и дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины, **являются:**

3.2.-технология дифференцированного обучения,

3.3.- технология интегрированного обучения

3.4.-технология адаптивной системы обучения,

3.5. -технология разноуровневого обучения,

3.6.-технология игрового обучения,

3.7.- информационно-коммуникативная технология,

т.е. технологии, которые используют методы подачи материала, ориентированные на психофизиологические особенности обучающихся. Более эффективной технологией для лиц с умственной отсталостью является технология личностно-ориентированного обучения, методика поэтапного формирования умственных действий, методы коррекционно-развивающего обучения, направленные на развитие познавательной деятельности обучающихся данной группы.

В учебном процессе, помимо лекций, которые составляют 80% аудиторных занятий, широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии реализация компетентностного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: использование электронных образовательных ресурсов, групповых дискуссий, деловых и ролевых игр, анализа производственных ситуаций, психологических и иных тренингов, индивидуальных и групповых проектов– в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета (согласно паспорта кабинета).

- посадочные места по количеству обучающихся;
- комплект рабочего места преподавателя;
- комплект учебно-методической литературы;
- дидактический материал;
- тестовые задания;
- рекомендации по внеаудиторной работе;

- видеоматериалы;
- доска учебная;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.
- экран;
- компьютерное и мультимедийное оборудование;
- материалы для самостоятельной работы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации,
- видео- и аудиовизуальные средства обучения.

3.3. Информационное обеспечение обучения

для лиц с нарушениями интеллекта предусмотрен материал :

- в форме электронного документа;
- в печатной форме,
- текст с иллюстрациями,
- мультимедийные материалы.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, использование дополнительной литературы

Основная литература

1. В.М. Константинов, Ю.Б. Челидзе «Экологические основы природопользования». - М.Академия,2014

Интернет-ресурсы

1. www.ecologysite.ru(Каталог экологических сайтов).
2. www.ecoculture.ru(Сайт экологического просвещения).
3. www.ecocommunity.ru(Информационный сайт, освещающий проблемы экологии России

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, семинаров и лабораторных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем и/или обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (в том числе автоматизированности, быстроты выполнения) и т.д. Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность.

Форма **промежуточной аттестации** для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) в форме зачета.

При необходимости, предусматривается для них увеличение времени на подготовку к зачетам и экзаменам, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете/экзамене. Прохождение промежуточной аттестации обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может проводиться в несколько этапов. Для этого используется рубежный контроль, который является контрольной точкой по завершению изучения раздела или темы дисциплины, междисциплинарного курса, практик и ее разделов с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и срок проведения рубежного контроля определяются с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся.

Для промежуточной аттестации обучающихся с нарушением интеллекта по дисциплинам кроме преподавателя преподаваемой дисциплины в качестве внешних экспертов привлекаются преподаватели смежных дисциплин.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценок (шкала оценок)
Умения:		
У1. Демонстрация умений решать простейшие экологические задачи;	Устный опрос; разбор ситуаций, выполнение практических работ,	Экспертная оценка результатов устного опроса. Экспертная оценка выполнения практического задания.

	внеаудиторная самостоятельная работа;	Экспертная оценка при индивидуальном опросе. Экспертная оценка домашней работы
У2. Ясность и аргументированность применения экологических знаний для анализа различных видов хозяйственной деятельности;	Устный опрос; тестирование, разбор ситуаций, письменные ответы на вопросы, выполнение практических работ, внеаудиторная самостоятельная работа;	Наблюдение за деятельностью обучающихся. Экспертная оценка результатов устного опроса. Экспертная оценка выполнения практического задания. Экспертная оценка при индивидуальном опросе. Экспертная оценка домашней работы
У3. Обоснованность выбора источника загрязнения окружающей среды;	Устный опрос; тестирование, разбор ситуаций, выполнение практических работ	Экспертная оценка результатов устного опроса. Экспертная оценка выполнения практического задания. Экспертная оценка при индивидуальном опросе.
У4. Полнота анализа характеристики экологической обстановки в своей местности;	Устный опрос; письменные ответы на вопросы.	Экспертная оценка результатов устного опроса. Экспертная оценка при индивидуальном опросе. Экспертная оценка домашней работы
Знания:		
З1. Демонстрация знаний что изучает экология и как происходило ее становление;	Устный опрос; тестирование, письменные ответы на вопросы, выполнение диктантов	Экспертная оценка результатов устного опроса. Экспертная оценка выполнения практического задания. Экспертная оценка при индивидуальном опросе.
З2. Ясность изложения определений основных экологических понятий;	Устный опрос; тестирование, выполнение диктантов	Экспертная оценка результатов устного опроса. Экспертная оценка выполнения теста. Экспертная оценка при индивидуальном опросе. Экспертная оценка домашней работы
З3. Демонстрация знаний о значении факторов среды;	Устный опрос; тестирование, письменные ответы на вопросы, выполнение практических работ, внеаудиторная	Экспертная оценка результатов устного опроса. Экспертная оценка выполнения практического задания. Экспертная оценка при индивидуальном опросе.

	самостоятельная работа.	
34. Полнота анализа о современном состоянии природной среды;	Устный опрос; тестирование, разбор ситуаций, письменные ответы на вопросы, выполнение практических работ.	Экспертная оценка результатов устного опроса. Экспертная оценка выполнения практического задания. Экспертная оценка при индивидуальном опросе.
35. Демонстрация знаний об основных источниках загрязнения биосферы;	Устный опрос; тестирование, разбор ситуаций, письменные ответы на вопросы, выполнение практических работ, внеаудиторная самостоятельная работа;	Экспертная оценка результатов устного опроса. Экспертная оценка выполнения практического задания. Экспертная оценка при индивидуальном опросе.
36. Демонстрация знаний о путях охраны окружающей среды от загрязнения;	Устный опрос; тестирование, разбор ситуаций.	Экспертная оценка результатов устного опроса, тестирования. Экспертная оценка выполнения практического задания. Экспертная оценка при индивидуальном опросе.
37. Ясность и аргументированность изложения о влиянии загрязнения биосферы на протекающие в ней процессы и здоровье человека.	Устный опрос; тестирование, разбор ситуаций, письменные ответы на вопросы, выполнение практических работ, внеаудиторная самостоятельная работа.	Экспертная оценка результатов устного опроса. Экспертная оценка выполнения практического задания. Экспертная оценка при индивидуальном опросе. Экспертная оценка домашней работы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОД.05 «Основы безопасности и защиты Родины »

**Адаптированная образовательная профессиональная программа
для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

по профессии 16675 ПОВАР

**2024 г.
г .о. Шатура**

Адаптированная основная профессиональная образовательная программа профессионального обучения разработана для профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе требований профессионального стандарта «Повар» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №610н), методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Минобрнауки РФ от 20.04.2015 N06-830вн), учебного плана ГБПОУ МО «ШЭТ» программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

Разработчик:

Козориз В.А. – преподаватель ОБЖ

Одобрено цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № _1_ от «_30_» _____ 08____ 2024____ г.

Председатель ЦК _____ Смирнова Т.И.

Рецензенты:

Внутренний _____ методист ГБПОУ МО «ШЭТ»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.05 «Основы безопасности и защиты Родины »

1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессии 16675 повар и программы общеобразовательной учебной дисциплины ОД.05 «Основы безопасности и защиты Родины »

для профессиональных образовательных организаций.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина относится к общеобразовательному циклу ОД.00 ОД.05

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОД.05 «Основы безопасности и защиты Родины » обеспечивает достижение следующих результатов:

личностных •

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних

и внутренних угроз;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

метапредметных •:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;

- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;

- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

предметных • :

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы:
- законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях

и их профилактике;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить аспекты общих и профессиональных компетенций:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК12. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний(для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента **54** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 36 часов;

самостоятельной работы обучающегося **18** 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)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе: лекции	15
лабораторные занятия – не предусмотрено	-
практические занятия	21
контрольные работы	-
зачет	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
в том числе:	
Подготовить сообщение на темы: «Здоровый образ жизни», «Вредные привычки», «Профилактика инфекционных болезней», «Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях»; работа со справочной литературой и ресурсами сети Интернет.	2
Написать реферат: «Вредные виды привычек и их влияние на здоровье человека»	2
Изучить правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, обморожениях, отравлениях, инфекционных заболеваниях. Работа со справочной литературой и ресурсами сети Интернет.	4
Написать реферат на тему «Порядок использования средств индивидуальной защиты (СИЗ) и средств коллективной защиты при ведении военных действий»	2
Ознакомиться с разделом УК РФ «Преступления против личности». Составление сообщений на тему: «Государственная система обеспечения безопасности населения»	2

Изучить вопрос «Международная миротворческая деятельность Вооруженных Сил России» по видеоматериалам интернета	2
Изучить статьи закона РФ « О воинской обязанности и военной службе»	2
Изучить правила оказания медицинской помощи при различных видах кровотечений.	2
Итоговая аттестация в форме Зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.05 «Основы безопасности и защиты Родины»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел №1.Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья				
Тема 1.1Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		2	
	1.	Общие понятия о здоровье		1
	2.	Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.		1
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Подготовить сообщение на темы: «Здоровый образ жизни»			
Тема 1.2. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	Содержание учебного материала			
	1.	Основные виды вредных привычек. Алкоголь, курение и его влияние на здоровье человека	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Изучить тему: «Вредные виды привычек и их влияние на здоровье человека»		
Тема 1.3. Первая медицинская помощь	Содержание учебного материала		2	
	1.	Первая медицинская помощь при травмах и ранениях		1
	2.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
		Изучить правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, инфекционных заболеваниях.		

Раздел №2 Государственная система обеспечения безопасности населения				
Тема 2.1 РСЧС. Структура и задачи.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	РСЧС, история ее создания и предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций	2	2
Тема 2.2. Предназначение, структура и задачи гражданской обороны (ГО)	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1.	Предназначение, история создания ГО. Задачи и основные мероприятия ГО при ведении военных действий	2	1
	2.	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.		1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		2	
	1	. Изучить тему «Предназначение и основные задачи гражданской обороны» по видеоматериалам интернета Copyright «МЧС России»,		
Тема 2.3. Способы защиты населения от оружия массового поражения (ОМП)	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1.	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Инженерная защита населения при ведении военных действий	2	1
	<i>Практические занятия</i>		4	
	1.	Моделирование проведения учебной эвакуации из помещений ОУ, с использованием средств индивидуальных средств защиты.	2	
	2	Моделирование проведения учебной эвакуации из помещений ОУ, с использованием средств коллективных средств защиты.	2	

	3	Моделирование проведение учебной эвакуации из помещений ОУ, в ПРУ и приспособленные помещения.	2	
	4	Моделирование проведение учебной эвакуации из помещений ОУ, в убежище г.Стерлитамак.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Изучить тему «Порядок использования средств индивидуальной защиты (СИЗ) и средств коллективной защиты при ведении военных действий»		
Тема 2.4 Государственная защита граждан при возникновении ЧС социально-криминального характера	Содержание учебного материала		2	
	1	Классификация ЧС социально- криминального характера.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Ознакомиться с разделом УК РФ «Преступления против личности».		
Раздел №3. Основы военной службы и обороны государства				
Тема3.1 Вооруженные Силы России – защитники нашего Отечества	Содержание учебного материала			
	1.	История создания Вооруженных Сил России. Функции и задачи современных Вооруженных Сил.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	.Изучить вопрос «Международная миротворческая деятельность Вооруженных Сил России» по видеоматериалам интернета		
Тема3.2	Содержание учебного материала		2	
	1	Основные понятия о воинской обязанности		
	Практические занятия			

Правовые основы военной службы		Составить свод законов о воинской обязанности и военной службе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Изучить статьи 1 -4 закона РФ « О воинской обязанности и военной службе»			
Тема 3.3. Организация воинского учета и его предназначение	Содержание учебного материала		2	
	1.	Воинский учет - составная часть воинской обязанности граждан		2
		Практические занятия		2
	2.	Составить правила и последовательность первоначальной постановки граждан на воинский учет и медицинское освидетельствование граждан при постановке граждан на воинский учет.	2	
	3.	Составить последовательность медицинского освидетельствования граждан при постановке на воинский учет.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Изучить статьи 8-10 закона РФ « О воинской обязанности и военной службе»		
	Содержание учебного материала			
Тема 3.4.Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе	1	Основное содержание обязательной подготовки гражданина к.	2	2
	2	Основные военной службе направления добровольной подготовки граждан к военной службе		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Изучить статьи закона РФ « О воинской обязанности и военной службе»		
Тема 3.5.Организация и порядок призыва граждан на военную службу по призыву	Содержание учебного материала			
	1	Обязанности граждан, подлежащих призыву на военную службу	2	2
	2	Общие требования к безопасности военной службы и способы бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы	2	2

		Практические занятия		
	1	Составить перечень правил о медицинском освидетельствовании граждан подлежащих призыву на военную службу	2	
Тема 3.6. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в добровольном порядке	Содержание учебного материала			
	1..	Правовые основы организации призыва граждан на военную службу по контракту	2	1
	2.	Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.		1
		Практическое занятие		
	1	Ознакомление порядка оформления на службу по контракту.	2	
	2	Посещение ГVK с целью ознакомления с требованиями, предъявляемые к кандидатам поступающим на службу по контракту.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Изучить закона РФ « О воинской обязанности и военной службе»		
Тема 3.7. Организация и порядок призыва граждан на альтернативную гражданскую службу	Содержание учебного материала			
	1.	Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Изучить закона РФ «Об альтернативной гражданской службы.»	2	
Тема 3.8. Боевые традиции, ритуалы и символы воинской чести военнослужащих Вооруженных Сил РФ	Содержание учебного материала			
	1.	Боевые традиции Вооруженных Сил РФ	2	1
	2	Ритуалы воинской чести военнослужащих Вооруженных Сил РФ		
	3	Символы воинской чести военнослужащих ВС РФ.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	. Изучить вопрос: «Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.»		2	
Раздел №4	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни			1

Тема 4.1 Военно-медицинская подготовка граждан	Содержание учебного материала			
	1	Первая медицинская помощь при ранениях, ожогах, отравлениях, травмах и несчастных случаях	2	2
	Практические занятия			
	1.	Нормативы по наложению первичной повязки на разные виды переломов	2	
	9.	Использование подручных средств при переломах.	2	
	12.	Наложение повязок после ожогов разной степени.	2	
	<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>			
	Всего:		54 часа	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Безопасности жизнедеятельности и охраны труда», стрелковый тир, открытый стадион широкого профиля

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- стенд «На службе отечеству».
- стенд «Воинская обязанность граждан»
- стенд «Награды России»
- стенд «Новейшие средства защиты органов дыхания».
- стенд «Уголок гражданской обороны».
- стенд «Умей действовать при пожаре».
- стенд «Осторожно - терроризм!».
- стенд «Наша гражданская оборона».
- стенд «Правила постановки на воинский учет»
- электрифицированный стенд с плакатами «Гражданская оборона»
- электрифицированный стенд с плакатами «Основы военной службы»
- макеты 5,45мм автомата Калашникова
- учебно-имитационные гранаты Ф- 1 , РГД- 5.
- прибор ВПХР.
- прибор ДП – 5.
- противогазы ГП – 5и ГП-7.
- респираторы «Лепесток», «Кама», РУ - 60М
- костюмы химической защиты Л-1.
- сейф для хранения пневматического оружия, макетов автомата Калашникова, учебных мин и гранат.

Оборудование стрелкового тира:

- стенд с мишенями для стрельбы
- рабочее место для стрельбы.

Оборудование открытый стадион широкого профиля:

- полоса препятствий
- спортивный городок.

Технические средства обучения:

- проектор,
- компьютер,
- экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Хван Т.А., Хван П.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие, г. Ростов-на-Дону,2014.-415 с.

Дополнительные источники:

Для студентов

Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для бакалавров. — М., 2013.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

- Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
- Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
- Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014.
- Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. об-разования. — М., 2014.
- Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.
- Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.
- Для преподавателей
- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «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».
- Интернет-ресурсы
- www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).
- www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
- www.mil.ru (сайт Минобороны).
- www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
- www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
- www.booksgid.com (BooksGid. Электронная библиотека).
- www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
- www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
- www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).

www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
www.ru/book (Электронная библиотечная система).
www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).
www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность).
www.militera.lib.ru (Военная литература).

3.3. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Обучение по образовательным программам среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ среднего профессионального образования, адаптированных при необходимости для обучения данной категории обучающихся.

Обучающиеся с ОВЗ - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ОВЗ - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа. Среди причин возникновения ОВЗ могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ОВЗ испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (навыков речи, письма и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ОВЗ являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития обучающегося с ОВЗ зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (школьного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ОВЗ достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении среднего профессионального образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ОВЗ и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Адаптированная программа адресована обучающимся, достигшим к моменту поступления в ГБПОУ МО «РТ» уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются

трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

В колледже созданы специальные условия для получения среднего профессионального образования, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с задержкой психического развития.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные: развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз; -готовность к служению Отечеству, его защите; - формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; -исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности; -освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;	Оценка выполнения имитационного задания на зачете Оценка деятельности студента в процессе общения в смоделированной ситуации на зачете

Метапредметные: овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; -обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; -выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; -овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности; -формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; -приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий; -развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; -формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; -формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников; -развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; -формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения; -развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях; -освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в	оценка проведения профилактических мер на зачете
--	---

повседневной жизни;

- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни; - развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

предметные:

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы:
- законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОП06 « Физическая культура»

**Адаптированная образовательная профессиональная программа
для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

по профессии 16675 ПОВАР

**2024 г.
г .о. Шатура**

Адаптированная основная профессиональная образовательная программа профессионального обучения разработана для профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе требований профессионального стандарта «Повар» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №610н), методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Минобрнауки РФ от 20.04.2015 N06-830вн), учебного плана ГБПОУ МО «ШЭТ» программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

Разработчик:

Кузнецова В.М.– преподаватель физической культуры

Одобрено цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № _1_ от «_30_» _____ 08__ 2024__ г.

Председатель ЦК _____ Смирнова Т.И..

Рецензенты:

Внутренний _____ методист ГБПОУ МО «ШЭТ»

СОДЕРЖАНИЕ

- 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, 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 лично 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.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

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 (ППКРС, 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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 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, отражающих личностные 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, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

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

• 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 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, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Теоретическая часть:

Введение. Физическая культура в общекультурной 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». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 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 методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельного занятия 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.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг, медитация и их 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.

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 для их 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 студентов.
- 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 (индивидуальной карты 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 студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

- 1) **Легкая атлетика.** Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия,

внимания, восприятия, мышления. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание мяча с разбега на дальность, метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);

2) Лыжная подготовка. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3) Гимнастика. Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4) Спортивные игры. Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых

взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением, и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед, и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Плавание. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы

фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятии плаванием.

Виды спорта по выбору:

Ритмическая гимнастика.

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Атлетическая гимнастика.

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Элементы единоборства.

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. По движные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против

двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

Дыхательная гимнастика, основы йоги.

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Д-полнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по настольному теннису, силовой и стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- по профессиям СПО — 136 часа, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 136 часа, из них 6 лекций и 130 практических занятий.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть.	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Самоконтроль, это основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Практическая часть.	
Легкая атлетика	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низ-кого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту

	способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Игровые виды спорта	Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.

	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ МАТЕРИАЛЬНО И ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- Рабочие программы по физической культуре
- Учебники по физической культуре
- Методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные печатные материалы:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
- плакаты методические

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- аудиоцентр
- цифровая видеокамера
- ноутбук и принтер
- экран в штативе или навесной
- аудиозаписи к урокам и видео-материалы
- доски информационные, магнитные

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая
- скамейки гимнастические
- козел гимнастический
- канат для лазанья с механизмом крепления
- мост гимнастический подкидной
- комплект навесного оборудования: (мишени для метания)
- гантели наборные
- коврики гимнастические
- мячи набивные (1, 2, 3 кг)

- мячи малые (теннисные)
- скакалки гимнастические
- мячи малые мягкие
- обручи гимнастические
- Лыжи
- Лыжные ботинки
- Лыжные палки
- сетка для переноски мячей
- стойки для прыжков в высоту
- рулетка измерительная
- щиты баскетбольные
- мячи баскетбольные
- жилетки игровые
- стойки волейбольные
- сетки волейбольные
- табло перекидное
- мячи футбольные
- ворота для мини-футбола
- мячи футбольные
- компрессор для накачивания мячей
- аптечка медицинская
- секундомеры

В зависимости от возможностей, которыми располагают 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:

- плавательный бассейн;(СКЦ «Рошаль»)
- спортивный зал
- открытые спортивные площадки для занятий: мини-футболом, баскетболом
- футбольное поле

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 целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

Тематический планирован и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1. Отработка бега на короткие дистанции.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Первичный инструктаж	2	Иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях на уроках физической культуры.
Тема 1.2. Тестирование бега на 100 метров.	Разучить беговую разминку, провести тестирование бега на 100 метров (1 семестр) Разучить подводящие упражнения для бега на короткие дистанции. Провести тренировку по атлетической гимнастике. (3 семестр)	2	Владеть навыками систематического наблюдения за своим состоянием. Осознавать самого себя как движущую силу своего обучения.
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции.	Повторить беговую разминку, повторить технику низкого старта, бега и финиширования на короткие дистанции, провести футбольное игровое упражнение. Провести тренировку по атлетической гимнастике.	2	Иметь углубленные представления о технике бега на короткие дистанции. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки, футбольного игрового упражнения, тренировки по атлетической гимнастике.
Тема 1.4. Тестирование бега на 30 метров и челночного бега 3*10 метров.	Разучить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 метров с низкого старта и челночного бега 3*10м; провести футбольное игровое упражнение. Провести тренировку по атлетической гимнастике.	2	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей.
Тема 1.5. Техника метания гранаты на дальность с разбега	Повторить разминку в движении; разучить технику метания гранаты на дальность; совершенствовать технику бега на средние дистанции; провести игровое упражнение с метанием гранаты. Провести тренировку по атлетической гимнастике.	2	Иметь первоначальные представления о технике метания гранаты на дальность; иметь углубленные представления о технике бега на средние дистанции.
Тема 1.6. Прыжки в длину с разбега.	Разучить беговую разминку; совершенствовать технику прыжка в длину способами “ножницы”, “согнув ноги”, “прогнувшись”. Провести футбольные подвижные игры.	2	Иметь представления о технике прыжка в длину способами “ножницы”, “согнув ноги”, “прогнувшись”. Уметь организовывать

	Провести тренировку по атлетической гимнастике		здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью футбольных подвижных игр и тренировки по атлетической гимнастике
Тема 1.7. Равномерный бег. развитие выносливости. Тестирование шестиминутного бега.	Разучить разминку в движении, совершенствовать технику равномерного бега, провести шестиминутный забег, футбольные подвижные игры, тренировку по атлетической гимнастике.	2	Иметь углубленные представления о технике равномерного бега, владеть навыком систематического наблюдения за своим состоянием за счет отслеживания изменений показателей.
Тема 1.8. Тестирование прыжка в длину с места. Техника бросков малого мяча на точность.	Разучить разминку с гимнастическими скакалками, провести тестирование прыжка в длину с места. Повторить технику бросков малого мяча на точность. Провести тренировку по атлетической гимнастике	2	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками, тренировок по атлетической гимнастике и бросков малого мяча на точность
Тема 1.9. Броски большого мяча на точность	Провести разминку с футбольными мячами, провести тестирование наклонов вперед из положения стоя. Познакомить с техникой бросков большого мяча на точность. Провести тренировку по атлетической гимнастике.	2	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей - гибкости. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами, тренировок по атлетической гимнастике и бросков малого мяча на точность
Тема 1.10. Прыжки в высоту. прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	Разучить разминку на месте. Повторить технику выполнения прыжка способом “перекидной”, “перешагивание”. Преодолеть легкоатлетическую полосу препятствий. Провести футбольные упражнения и тренировку по легкоатлетической гимнастике.	2	Иметь представление о технике выполнения прыжка способом “перекидной”, “перешагивание”, Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте, тренировок по атлетической гимнастике.
Раздел 2. Баскетбол.		32	
Тема 2.1. Теоретические основы игры с мячом «Баскетбол» на практике	Провести первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности, инструктаж по технике безопасности на занятиях с баскетбольным мячом. Изучить теоретические принципы игры «баскетбол». С демонстрацией и отработкой приемов.	4	Иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях на уроках физической культуры.
Тема 2.2. Баскетбол. Передвижения,	Разучить беговую разминку; совершенствовать технику ведения мяча; разучить технику выполнения различных вариантов передачи мяча одной рукой; повторить технику	4	Иметь первоначальные представления о различных вариантах передач мяча одной рукой; иметь углубленные представления о технике ведения

повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	выполнения бросков мяча в баскетбольную корзину; провести спортивную игру “Баскетбол”, провести тренировку по легкоатлетической гимнастике		мяча, технике выполнения бросков.
Тема 2.3. Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	Разучить разминку с гантелями; совершенствовать технику ведения мяча; повторить и разучить технику выполнения различных вариантов броска мяча в баскетбольную корзину; провести спортивную игру баскетбол. Провести тренировку по легкоатлетической гимнастике	4	Иметь первоначальные представления о различных вариантах броска мяча в баскетбольную корзину; о разнообразии упражнений для совершенствования техники ведения мяча. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гантелями и спортивной игры “Баскетбол”, тренировки по легкоатлетической гимнастике.
Тема 2.4. Баскетбол. Штрафные броски.	Разучить разминку с малыми мячами; повторить технику выполнения штрафных бросков в баскетболе; совершенствовать технику выполнения бросков мяча в баскетбольную корзину; провести подвижную игру со штрафными бросками, спортивную игру “Баскетбол”.	4	Иметь углубленные представления о технике выполнения штрафных бросков в баскетболе; о технике выполнения бросков. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и спортивной игры со штрафными бросками, игры “Баскетбол”, тренировки по легкоатлетической
Тема 2.5. Баскетбол. Защитные действия.	Разучить разминку с набивными мячами, технику выполнения накрывания мяча; повторить технику выполнения перехвата, вырывания и выбивания мяча; провести спортивную игру “Баскетбол”; провести тренировку по легкоатлетической гимнастике.	4	Иметь первоначальные представления о технике выполнения накрывания мяча; иметь углубленные представления о технике выполнения перехвата, вырывания и выбивания мяча. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и спортивной игры “Баскетбол”, тренировки по легкоатлетической гимнастике.
Тема 2.6. Баскетбол. Тактические действия.	Разминка с баскетбольными мячами в парах; познакомиться с тактическими действиями в баскетболе; совершенствовать технику выполнения штрафных бросков; провести спортивную игру в баскетбол. Провести тренировку по легкоатлетической гимнастике.	4	Иметь первоначальные представления о тактических действиях в баскетболе; иметь углубленные представления о технике выполнения штрафных бросков. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в парах и спортивной игры “Баскетбол”, тренировки по легкоатлетической гимнастике.
Тема 2.7. Баскетбол. Игра по	Провести разминку баскетбольными мячами в парах; совершенствовать технику выполнения бросков мяча в	2	Иметь углубленные представления о технике выполнения бросков. Организовать

правилам.	баскетбольную корзину. Провести спортивную игру “баскетбол”. Провести тренировку по легкоатлетической гимнастике.		здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в парах и спортивной игры “Баскетбол”, тренировки по легкоатлетической гимнастике.
Тема 2.8. Контрольный урок по теме “Баскетбол”	Провести разминку баскетбольными мячами в парах; выполнить контрольные баскетбольные упражнения. Провести спортивную игру “баскетбол”. Провести тренировку по легкоатлетической гимнастике.	2	Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в парах и спортивной игры “Баскетбол”, тренировки по легкоатлетической гимнастике.
Тема 2.9. Спортивные игры	Провести разминку в движении, спортивные игры и эстафеты, тренировку по легкоатлетической гимнастике.	2	Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, спортивных игр и эстафет, тренировки по легкоатлетической гимнастике. Подготовить материал по теме: “Плавание”
Раздел 3. Плавание.		27	
Тема 3.1. Плавание. Вводный инструктаж; техника выполнения плавания способом “кроль на груди”. Дыхание в плавании.	Провести вводный инструктаж по технике безопасности. Провести анализ знаний и умений учащихся. Объяснить технику плавания способом “кроль на груди”. Ознакомить с понятием “дыхание в плавании”.	2	Знать правила поведения на воде. Иметь первоначальные представления о технике плавания способом “кроль на груди”, понятием “дыхание в плавании”.
Тема 3.2 Техника плавания способом “кроль на спине”. Движения руками и ногами. Техника работы рук и ног.	Объяснить технику плавания способом “кроль на спине”. Продемонстрировать на суше движения руками и ногами. Техника работы рук и ног.	4	Выполнять технику безопасности и соблюдать правила личной гигиены. Иметь первоначальные представления о технике плавания способом “кроль на спине”. Согласовывать движения руками и ногами. Иметь углубленные представления о технике работы рук и ног.
Тема 3.3. Согласование работы ног с дыханием.	Отработать согласование работы ног с дыханием во время плавания способом “кроль на спине” и “кроль на груди”.	4	Выполнять технику безопасности и соблюдать правила личной гигиены. Иметь углубленные представления о технике плавания способом “кроль на спине”. Согласовывать движения ногами с дыханием.
Тема 3.4.	Освоение техники плавания брассом. Отработать	4	Выполнять технику безопасности и соблюдать

Техника плавания способом “брасс”. Совершенствование работы ног с согласованием с дыханием.	совершенствование работы ног с дыханием.		правила личной гигиены. Иметь первоначальные представления о технике плавания способом “брасс”. Согласовывать движения руками и ногами. Иметь углубленные представления о технике работы рук и ног и согласовании работы ног с дыханием..
Тема 3.5. Совершенствования плавания способом “Брасс”	Совершенствование плавания способом брасс. Техника работы рук.	6	Выполнять технику безопасности и соблюдать правила личной гигиены. Иметь первоначальные представления о технике плавания способом “брасс”. Иметь углубленные представления о технике работы рук.
Тема 3.6. Техника выполнения поворотов и стартов. Учебные соревнования сдача зачетов	Отработать технику прыжков в воду, поворотов. Провести учебные соревнования для выявления лучших студентов в этом виде.	4	Выполнять технику безопасности и соблюдать правила личной гигиены. Иметь углубленные представления о плавании способом Брасс и кроль на груди. Иметь представление о сильных сторонах своего плавания и моментах, требующих дополнительной самостоятельной шлифовки.
Тема 3.7. Учебные соревнования сдача зачетов	Согласовать работу рук и ног с дыханием.	3	Выполнять технику безопасности и соблюдать правила личной гигиены.
Раздел 4. Лыжная подготовка		26	
Тема 4.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Повторить инструкцию по технике безопасности, проверить форму и лыжное снаряжение; проверить технику выполнения попеременного двухшажного хода; выполнить игровое упражнение “догони впереди идущего” Домашнее задание: подготовить все необходимое для катания на лыжах.	2	Иметь представления о ТБ на занятиях лыжной подготовкой; иметь углубленные представления о технике передвижения попеременным двухшажным ходом, о технике передвижения одновременным двухшажным ходом. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового задания “догони впереди идущего”
Тема 4.2. Переход с одновременных ходов на попеременные	Повторить разминку на лыжах; совершенствовать технику перехода с попеременного хода на одновременный, провести подвижную игру “Накаты”	2	Иметь углубленные представления о технике перехода с одновременных ходов на попеременные, о технике перехода с попеременных ходов на одновременные. Формирование умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и

			игрового задания “накаты”
Тема 4.3. Коньковый ход на лыжах	Изучить разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику выполнения различных лыжных ходов; разучить технику выполнения конькового хода; провести подвижную игру “Накаты”	2	Иметь первоначальные представления о технике передвижения коньковым ходом, иметь углубленные представления о технике передвижения различными лыжными ходами. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с лыжными палками, катания на лыжах и игрового задания “накаты”.
Тема 4.4. Лыжные эстафеты	Провести разминку на лыжах с лыжными палками, лыжные эстафеты, забег на 1,5 км на лыжах	4	Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с лыжными палками, лыжных эстафет и забега на длинную дистанцию.
Тема 4.5. Подъемы на склон и спуски со склона	Провести разминку на лыжах с повторить технику торможения боковым соскальзыванием. Совершенствовать технику подъемов на склон и спусков со склона. Разучить технику преодоления пологих и низких склонов. Провести подвижную игру “затормози в квадрате”.	6	Иметь первоначальные представления о технике преодоления пологих и низких склонов; Иметь углубленные представления о технике подъемов на склон и спусков со склона,технике торможения боковым соскальзыванием. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с лыжными палками, катания со склона и игрового задания “затормози в квадрате”.
Тема 4.6. Торможение и поворот “упором”	Провести разминку на лыжах с лыжными палками, совершенствовать технику выполнения подъемов и спусков со склона, технику торможения боковым соскальзыванием, повторить технику торможения и поворота “упором”, провести подвижную игру “затормози в квадрате”.	4	Иметь углубленные представления о технике торможения и поворота “упором”, технике торможения боковым соскальзыванием, технике выполнения подъемов на склон и спусков со склона. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с лыжными палками, катания со склона и игрового задания “затормози в квадрате”.
Тема 4.7. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Провести разминку на лыжах, совершенствовать технику выполнения лыжных ходов, технику выполнения подъемов на склон и спусков со склона, пройти дистанцию 3 км. на лыжах.	2	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей - выносливости. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах.
Тема 4.8. Контрольный урок по	Провести разминку на лыжах, выполнить контрольные упражнения: различные лыжные ходы, переходы с одного	4	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и

теме “Лыжная подготовка”	лыжного хода на другой, спуски, подъемы и торможения.		катания на лыжах.
Раздел 5. Гимнастика		14	
Тема 5.1 Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Разучить технику выполнения строевых упражнений, разминку на гимнастических матах. Повторить акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, “мост-стойка на лопатках; провести гимнастическую эстафету. Провести тренировку по атлетической гимнастике.	2	Иметь первоначальные представления о технике перестроений из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре, восемь в движении, обратное перестроение, о поворотах в движении кругом; иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов, о технике безопасности на занятиях гимнастикой.
Тема 5.2. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие.	Повторить разминку на гимнастических матах, технику выполнения стойки на голове и руках, разучить технику выполнения кувырка назад через стойку на руках и кувырка вперед через стойку на лопатках, технику выполнения кувырка вперед через препятствие. Провести тренировку по атлетической гимнастике.	2	Иметь первоначальные представления о технике о технике выполнения кувырка назад через стойку на руках и кувырка вперед через стойку на лопатках; иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и руках.
Тема 5.3. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	Провести разминку на гимнастических матах, совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках, повторить технику выполнения кувырка назад через стойку на руках и кувырка вперед через стойку на лопатках, технику выполнения кувырка вперед через препятствие. Разучить технику переката боком и прыжка в глубину с высоты. Провести тренировку по атлетической гимнастике.	2	Иметь первоначальные представления о технике переката боком и прыжка в глубину с высоты. Иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и руках, технике выполнения кувырка назад через стойку на руках и кувырка вперед через стойку на лопатках, технике выполнения кувырка вперед через препятствие
Тема 5.4. Акробатические комбинации	Разучить разминку с гимнастическими обручами. Повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику лазанья по канату, переворота боком и прыжков в глубину с высоты. Провести тренировку по атлетической гимнастике.	4	Иметь углубленные представления о правилах составления гимнастических комбинаций, технике лазанья по канату, переворота боком и прыжков в глубину с высоты.
Тема 5.5. Опорные прыжки	Разучить разминку на месте, повторить технику выполнения опорных прыжков через гимнастического коня “ноги врозь и “согнув ноги”, технику лазанья по гимнастической стенке; провести игровое упражнение “Позвони в колокольчик”. Провести	2	Иметь углубленные представления о технике выполнения опорных прыжков через гимнастического коня “ноги врозь и “согнув ноги”. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и игрового упражнения “Позвони в колокольчик”.

Тема 5.6. Контрольный урок по теме “Опорные прыжки”	Провести разминку с гимнастическими скакалками, выполнить контрольные опорные прыжки, подвести итоги, выполнить усложненные опорные прыжки. Провести тренировку по атлетической гимнастике.	2	Иметь углубленные представления о технике выполнения различных вариантов опорных прыжков. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками.
Раздел 6. Легкая атлетика		17	
Тема 6.1. Отработка бега на короткие дистанции.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Первичный инструктаж	2	Иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях на уроках физической культуры.
Тема 6.2. Тестирование бега на 100 метров.	Разучить беговую разминку, провести тестирование бега на 100 метров (1 семестр) Разучить подводящие упражнения для бега на короткие дистанции. Провести тренировку по атлетической гимнастике. (3 семестр)	2	Владеть навыками систематического наблюдения за своим состоянием. Осознавать самого себя как движущую силу своего обучения.
Тема 6.3. Бег на короткие дистанции.	Повторить беговую разминку, повторить технику низкого старта, бега и финиширования на короткие дистанции, провести футбольное игровое упражнение. Провести тренировку по атлетической гимнастике.	2	Иметь углубленные представления о технике бега на короткие дистанции. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки, футбольного игрового упражнения, тренировки по атлетической гимнастике.
Тема 6.4. Тестирование бега на 30 метров и челночного бега 3*10 метров.	Разучить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 метров с низкого старта и челночного бега 3*10м; провести футбольное игровое упражнение. Провести тренировку по атлетической гимнастике.	2	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей.
Тема 6.5. Техника метания гранаты на дальность с разбега	Повторить разминку в движении; разучить технику метания гранаты на дальность; совершенствовать технику бега на средние дистанции; провести игровое упражнение с метанием гранаты. Провести тренировку по атлетической гимнастике.	2	Иметь первоначальные представления о технике метания гранаты на дальность; иметь углубленные представления о технике бега на средние дистанции.
Тема 6.6. Прыжки в длину с разбега.	Разучить беговую разминку; совершенствовать технику прыжка в длину способами “ножницы”, “согнув ноги”, “прогнувшись”.Провести футбольные подвижные игры. Провести тренировку по атлетической гимнастике	2	Иметь представления о технике прыжка в длину способами “ножницы”, “согнув ноги”, “прогнувшись”. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью футбольных подвижных игр и тренировки по атлетической гимнастике

Тема 6.7. Равномерный бег. развитие выносливости. Тестирование шестиминутного бега.	Разучить разминку в движении, совершенствовать технику равномерного бега, провести шестиминутный забег, футбольные подвижные игры, тренировку по атлетической гимнастике.	2	Иметь углубленные представления о технике равномерного бега, владеть навыком систематического наблюдения за своим состоянием за счет отслеживания изменений показателей.
Тема 6.8. Тестирование прыжка в длину с места. Техника бросков малого мяча на точность.	Разучить разминку с гимнастическими скакалками, провести тестирование прыжка в длину с места. Повторить технику бросков малого мяча на точность. Провести тренировку по атлетической гимнастике	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками, тренировок по атлетической гимнастике и бросков малого мяча на точность
Тема 6.9. Броски большого мяча на точность	Провести разминку с футбольными мячами, провести тестирование наклонов вперед из положения стоя. Познакомить с техникой бросков большого мяча на точность. Провести тренировку по атлетической гимнастике.	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей - гибкости. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами, тренировок по атлетической гимнастике и бросков малого мяча на точность
Тема 6.10. Прыжки в высоту. прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	Разучить разминку на месте. Повторить технику выполнения прыжка способом “перекидной”, “перешагивание”. Преодолеть легкоатлетическую полосу препятствий. Провести футбольные упражнения и тренировку по легкоатлетической гимнастике.	1	Иметь представление о технике выполнения прыжка способом “перекидной”, “перешагивание”, Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте, тренировок по атлетической гимнастике.
Всего:		136	

Самостоятельная работа обучающихся (136 часов) подразумевает посещение спортивных кружков и секций.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1) Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
- 2) Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
- 3) Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- 4) Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
- 5) Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
- 6) Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат)
- 7) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
- 8) Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- 9) Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
- 10) Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «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».

- 11) Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.
- 12) Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
- 13) Кабачков В. А.Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
- 14) Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видамспорта. Плавание. — М., 2014.
- 15) Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
- 16) Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
- 17) Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетическогомонито-ринга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.
- 18) Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре к учебнику В.И. Ляха – Москва 2017.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично) 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо) 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно) менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично) 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо) 70 ÷ 79% правильных ответов – 3(удовлетворительно) менее 70% правильных	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

	ответов – 2 (не удовлетворительно)	
--	---------------------------------------	--

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способност и	Контроль ное упражне- ние (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и	4,8 и	5,9-5,3	6,1
			17	4,3	5,0-4,	Ниже 5,2	Выше 4,8	5,9-5,3	Ниже 6,1
2	Координаци онные	Челноч- ный бег 3x10 м, с	16	7,3 и	8,0-7,7	8,2 и	8,4 и	9,3-8,7	9,7
			17	выше 7,2	7,9-7,5	ниже 8,1	выше 8,4	9,3-8,7	ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195-210	180 и	210 и	170-190	160
			17	выше 240	205-220	ниже 190	выше 210	170-190	Ниже 160
4	Выносливос ть	6-минут- ный бег, м	16	1500 и	1300- 1400	1100 и	1300 и	1050- 1200	900 и
			17	выше 1500	1300- 1400	ниже 1100	выше 1300	1050- 1200	ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и	20 и	12-14	7 и
			17	15	9-12	ниже 5	выше 20	12-14	ниже 7
6	Силовые	Подтяги- вания: на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши),	16	11 и выше	8-9	4 и	18 и	13-15	6 и
			17	12	8-9	ниже 4	выше 18	13-15	ниже 6

		на низкой перекла- дине из виса лежа, кол-во (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Приложение 2

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Приложение 3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

Приложение 4

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;

-подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра;

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца

