Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Казанский колледж технологии и дизайна»

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по УВР  О.В.Веледенская  10.09.2020 |



**Рабочая программа**

**в рамках программы подготовки специалистов среднего звена**

**«ККТД-территория здоровья»**

Казань, 2020

Программа внеурочной деятельности является дополнением к образовательной программе среднего профессионального образования, предназначенной для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа внеурочной деятельности разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальностям:

29.02.01 «Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи»

29.02.02 «Технология кожи и меха»

29.02.03 «Конструирование, моделирование и технология изделий из меха»

29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий»

29.02.05 «Технология текстильных изделий»

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»

**Организация-разработчик:** ГАПОУ «Казанский колледж технологии и дизайна»

**Разработчик:**

Хабибуллина Юлия Михайловна, педагог-психолог

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Паспорт программы внеурочной деятельности «ККТД-территория здоровья»
2. Пояснительная записка
3. Структура и содержание программы внеурочной деятельности «ККТД-территория здоровья»
4. Характеристика основных видов внеурочной деятельности обучающихся
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности
6. Рекомендуемая литература
7. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ККТД-территория здоровья»**

**1.1. Область применения программы**

Программа внеурочной деятельности «ККТД-территория здоровья» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих профессиональную программу подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования, и является частью образовательной программы среднего профессионального образования.

Программа разработана в объеме 20 часов.

**1.2. Цели и задачи программы:**

Целью реализации внеурочного курса **«**ККТД-территория здоровья» являетсясоздание организационных и методических условий для формирования общих в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования*,* в том числе личностных, метапредметных и предметных результатов, в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Для реализации поставленной цели решаются следующие задачи:

-формирование способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;

-понимание необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность; 

-формирование отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;

-формирование навыков безопасного поведения в повседневной жизни;

-формирование привычки правильного питания;

-формирование привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;

-формирование умения бороться со стрессовыми ситуациями;

-формирование умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; 

- ведение активного образа жизни.

**1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение междисциплинарного курса:**

Максимальная аудиторная нагрузка обучающегося - 20часов, из которых 4 – лекционные занятия, 16 – практические.

**2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «ККТД-территория здоровья» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих профессиональную программу подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования, и является частью образовательной программы среднего профессионального образования.

Освоение содержания курса внеурочной деятельности «ККТД-территория здоровья» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**Личностные:**

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

-формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

**Предметные:**

- знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

-воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

-сформировать культуру поведения в окружающей среде,

-уметь соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

-уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

-уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

**Метапредметные:**

-выработать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-уметь самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;

-понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

-владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

-извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

-уметь с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;

-регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма;

- осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в группе.

В рамках освоения курса внеурочной деятельности происходит формирование следующих общих компетенций:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы внеурочной деятельноти «ККТД-территория здоровья» реализуется проект «Зона здорового общения».

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ККТД-территория здоровья»**

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 20 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 20 |
| в том числе: |  |
| лекционные занятия | 4 |
| практические занятия | 16 |

**3.2. Содержание курса**

**внеурочной деятельности «ККТД-территория здоровья»**

1. **Я и мои ресурсы -2 часа**

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Виды деятельности: практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

1. **Я то, что я ем-2 часа**

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Опасности малоподвижного образа жизни.

Виды деятельности: практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

1. **В здоровом теле – здоровый дух-2 часа.**

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Флешмоб «Мы за ЗОЖ»

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки

1. **Мой досуг:ЗдОрово или ЗдорОво?-10 часов**

Настольные игры. Алиас (скажи иначе) Дженга. За бортом. Стикеры или то, что написано у тебя на лбу. Мемо. Монополия.

Вид деятельности: практические занятия, работа в команде, игровая деятельность

1. **Стоп вредным привычкам!-4 часа**

Выставка рисунков, плакатов за ЗОЖ, конкурс видеороликов социальной рекламы «Молодежь за ЗОЖ».

**3.3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«**  **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Формы организации внеурочной деятельности** |
| 1 | **Я и мои ресурсы** | 2 | практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки |
| 2 | **Я то, что я ем** | 2 | практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки |
| 3 | **В здоровом теле – здоровый дух** | 2 | практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки |
| 4 | **Мой досуг : ЗдОрово или ЗдорОво?** | 10 | практические занятия, работа в команде, игровая деятельность |
| 5 | **Стоп вредным привычкам** | 4 | практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки |
|  | Всего | 20 |  |

1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Реализация программы требуют технические средства обучения: мультимедийный комплекс, программное обеспечение, видеофильмы. Освоение программы предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебного кабинета, в котором имеется возможность обеспечить свободный доступ в Интернет в период внеурочной деятельности обучающихся.

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований.

В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя;

- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, портретов выдающихся ученых, поэтов, писателей и др.);

- информационно-коммуникативные средства;

- экранно-звуковые пособия;

- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;

- библиотечный фонд.

В процессе освоения программы студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.).

**Формы контроля**

* Представление результатов собственных исследований на научные конференции студентов разных  уровней.
* Защита проекта в конце учебного года, в ходе которых определяется уровень астрономических знаний студента
* В процессе проведения занятий проводится индивидуальная оценка уровня полученных навыков, развития мировоззрения, повышения эрудированности, путём наблюдения за студентом, его успехами.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**Для студентов**

|  |
| --- |
| 1. Бретт Блюменталь Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно – 2017 г 2. Д. Перлмутер, К. Лоберг. Еда и мозг на практике –2018г 3. Л. Ионова.Здоровые привычки - Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013 4. Л. Кемпбелл. Рецепты здоровья и долголетия - Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015 5. Л. Никсон Скажи «да» своему здоровью – 2018 г 6. М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл. Москва ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019 7. С. Джурек. Ешь правильно, беги быстро -Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014 8. Ш. Стивенсон.Здоровый сон без стресса. - 2017 г |

**Интернет- ресурсы**

www. fcior. edu. ru (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов).

wwww. dic. academic. ru (Академик. Словари и энциклопедии).

www. booksgid. com (Воокs Gid. Электронная библиотека).

www. globalteka. ru (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

www. window. edu. ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).

www. st-books. ru (Лучшая учебная литература).

www. school. edu. ru (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).

www. ru/book (Электронная библиотечная система).

www. yos. ru/natural-sciences/html (естественно-научный журнал для молодежи «Путь в науку»).