

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА, СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ И ДЕМОГРАФИИ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ ПО многопрофильный техникум «Мокшанский интернат»

Рабочая программа

учебной дисциплины ОГЭС. 05

"Специальная физическая культура"

для обучения по специальности

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

р.п. Мокшан, 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины по специальности среднего профессионального образования СПО по профессии 09.02.07 «Информационные системы и программирование» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1547

Организация - разработчик: ГАПОУ ПО многопрофильный техникум
"Мокшанский интернат"

Разработчик:

Мордвинцев С.В. преподаватель специальной физической культуры

"РАССМОТРЕНО"

Методической комиссией

Председатель методической комиссии  Кондратьева Е.Н.

Протокол № 1 от 30.08.23 г.

"Утверждаю"

зам.директора по учебной работе  Купцова М.В.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Специальная физическая культура», предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и с учётом психофизических особенностей обучающегося контингента (инвалиды II, III групп, лица с ослабленным здоровьем).

Содержание материала рабочей программы адаптированного к психофизическим возможностям обучающихся, что способствует развитию профессиональной реабилитации инвалидов и лиц с ослабленным здоровьем.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	
1.1	Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	
1.2	Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины	
II.	Структура и содержание учебной дисциплины	
2.1	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2	Тематический план и содержание учебной дисциплины	
III.	Условия реализации образовательной программы	
3.1	Материально-техническое обеспечение образовательной программы	
3.2	Информационное обеспечение реализации программы	
IV.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГЭС. 05 "Специальная физическая культура" является обязательной частью общего гуманитарного и социально - экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Учебная дисциплина "специальная физическая культура" обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

• ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК-4 Эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.

ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека/ Средства профилактики перенапряжения

различным контекстам.	достижения жизненных и профессиональных целей	
ОК-4 Эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	- Правила соревнований по изучаемым видам спорта и историю развития их развития

Освоение содержания общепрофессиональной дисциплины **ОГЭС. 05**

"специальная физическая культура" обеспечивает достижение обучающимися следующих **личностных результатов**:

- ЛР-20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- ЛР-21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ЛР-22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в т.ч. в форме практической подготовки	162
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	162
самостоятельная работа	-
консультации	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОТЭС.05 «Специальная физическая культура» для группы 2И, 3И (2-3 й курс).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	3 семестр	56	
Введение.	Знакомство учащихся с программой по учебной дисциплине	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР20 ЛР21 ЛР22
Тема1.	1.Измерение антропометрических данных. Практические занятия: 1.Трудотерапия, благоустройство спортивной площадки.	2	
Тема 2.	Обучение приёмам бега «трусцой». Совершенствование игры в волейбол. 1.Сформировать навыки бега «трусцой». 2.Сформировать навыки игры в волейбол: игра «не дай мяч водящему» 3.Сформировать навыки игры в волейбол: подача мяча с боку. 4.Сформировать навыки игры в волейбол: подача мяча с низу. 5. Сформировать навыки бега с ускорением.	2	
		2	
		2	
Тема 3.	Укрепление мышечно - связочного аппарата. Обучение	2	

	прыжкам с места. Практические занятия: 1. Сформировать навык по прыжкам с места. 2. Совершенствовать навык бега «треспой». 3. Совершенствование комплекса упражнений виброгимнастики по методу профессора Н.Н. Миклулина. 4. Совершенствование комплекса упражнений по методу профессора Челнокова. Практические занятия: 1. Комплекс упражнений изометрической гимнастики для укрепления мышечно-связочного шейного аппарата. 2. Комплекс дыхательной гимнастики по методу А. Стрельниковой. 3. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. 4. Комплекс упражнений физкульт-пауз во время теоретических занятий.	2 2 6 6 4 6 6 2	
	Дифференцированный зачет	2	
	4семестр	28	
Тема 4.	Знакомство с приёмами точечного массажа. 1. Сформировать навык точечного массажа. 2. Совершенствование комплекса упражнений по методу профессора И.М Саркисова-Серазини.	2 2 4	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР20
Тема 5.	Соблюдение режима дня, основное условие сохранения здоровья.	2	ЛР21 ЛР22

Тема 6.	Обучение комплексу упражнений китайской йоговской гимнастики для укрепления позвоночника. 1. Формирование навыка комплекса упражнений китайской йоговской гимнастики для укрепления позвоночника.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР20 ЛР21 ЛР22
Тема 7.	Обучение комплексу упражнений дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой 1. Формирование навыка упражнений дыхательной гимнастики	6 4	
	Дифференцированный зачет	2	
	5 семестр	84	
Тема 8	Обучение комплексу упражнений по американской системе «Калланетика».	2	
	1. Формирование навыков упражнений по «Калланетике».	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР20 ЛР21 ЛР22
Тема 9.	Обучение комплексу упражнений западно-германского стретчинга 1. Формирование навыков упражнений западно-германского стретчинга.	2 4	
Тема 10	Обучение приёмам сезонной гимнастики при различных заболеваниях 1. Формирование навыков приемов сезонной гимнастики при различных заболеваниях.	2 2	
Тема 11	Обучение приема самогипноза Формирование навыков упражнений китайской йоговской гимнастики «Тай – цзи- дзюань»	2 2	

Тема 12	Обучение комплексу упражнений для восстановления зрения и профилактики заболеваний глазковой	2	
Тема 13	Обучение безконтактного массажа по методу Д.Давиташвили (для снятия утомления со зрительных мышц) Формирование навыков безконтактного массажа по методу Д.Давиташвили	2 2	
Тема 14	Закаливание организма	2	
Тема 15	Обучение упражнению «Пасть льва» для лечения голосовых связок для лечения щитовидной железы. Формирование навыков по упражнению «Пасть льва» для лечения щитовидной железы	2 6	
Тема 16	Обучение комплексу упражнений аэробических движений Формирование навыков по выполнению комплексу упражнению аэробических движений	2 4	
Тема 17	Обучение комплексу упражнений общеукрепляющего характера с гимнастическими палками Формирование навыков упражнений по комплексу упражнений общеукрепляющего характера с гимнастическими палками.	2 2	
Тема 18	Обучение комплексу дыхательной мобилизующей гимнастики. Совершенствование бега по лестничным маршам. Формирование навыков обучения комплексу дыхательной мобилизующей дыхательной гимнастики	2 2 4	
Тема 19	Обучение новому комплексу упражнений автономной гимнастики для всех групп мышц. Формирование навыков комплекса упражнений автономной гимнастики для всех групп мышц	2 4	

Тема 20	Обучение комплексу упражнений дыхательной гимнастики по методу профессора И.М. Саркизова-Серазини «массаж сердечной и легочной поверхности» Формирование навыков комплекса дыхательной гимнастики по методу профессора И.М. Саркизова - Серазини	2	
Тема 21	Обучение комплексу упражнений по американской системе «Калланетика». Формирование навыков для комплекса упражнений по американской системе «Калланетика»	2	
Тема 22	Обучение комплексу упражнений изометрической гимнастики Формирование навыков по закреплению обучения комплексу упражнений изометрической гимнастики.	2	
		4	
Тема 23	Обучение комплексу упражнений дыхательной успокаивающей гимнастики Формирование навыков по обучению комплекса упражнений дыхательной успокаивающей гимнастики.	2	
Тема 24	Обучение комплексу упражнений бесконтактного массажа. для снятия утомления и укрепления зрения.	2	
Тема 25	Знакомство и обучение акупрессурой японской и вьетнамской при различных заболеваниях. Формирование навыков по обучению японской и вьетнамской акупрессурой при различных заболеваниях	2	
		2	
Тема 26	Обучение китайской йогической гимнастики для укрепления позвоночника.	2	

Тема 26	Обучение новому комплексу упражнений на тренажере зрения.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение образовательной программы.

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

наличия учебного кабинета специальной физической культуры.

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастические скамейки;
- тренажёры;
- гимнастическая стенка.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- спидометр для измерения жизненной ёмкости лёгких;
- эспандеры двойного действия;
- Роликовый массажёр для стоп и спины.

Стенды:

- точечный массаж;
- сезонная гимнастика;
- дыхательная гимнастика по гипертоническому и гипотоническому типу;
- китайская гимнастика «Тай-Цзи – Дзюань»;
- энергетическая схема суточных биоритмов.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Богомолов А.П., Шлемин А.Н. и др. Учебное пособие «Гимнастика в системе физического воспитания», издание 2014 г.
2. Воробьев Н.П. Учебное пособие «Спортивные игры», 2013г.
3. Профессор Иванов С.М. Учебное пособие «Врачебный контроль и лечбная физкультура», 2016 г.
4. Поль С. Брэгг. Учебное пособие «Формулы совершенства», 2014 г.
5. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
6. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Быкова, Т. О. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевом производстве: учебное пособие для СПО / Т. О. Быкова, А. В. Борисова. — Саратов: Профобразование, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-1254-5. — Текст: электронный//Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт].—URL: <https://www.iprbookshop.ru/106842>

2.ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. URL: <http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/> (дата обращения 01.06.2016).

3.Источник: М. Н. Щетинин «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой»

4.Источник: http://school6.ru/load/publikacii/muzyka/dykhatelnaja_gimnastika_dlja_detej/21-1-0-122

5.https://sch2121.mskobr.ru/dou_edu/doshkol_noe_otdelenie_1/obrazovanie/stranica_logopeda/metodicheskie_rekomendacii_po_ispol_zovaniyu_dyhatel_noj_gimnastiki_v_praktike_raboty_det_mi_doshkol_nogo_vozrasta/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:	-выполнять точечный массаж при различных заболеваниях	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	-выполнять комплекс упражнений изометрической гимнастики для укрепления мышечно-связочного шейного аппарата	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	- выполнять гимнастику для снятия напряжения со зрительного нерва	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	- выполнять дыхательную гимнастику А. Стрельниковой при бронхолёгочных заболеваниях	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	- выполнить китайскую йоговскую гимнастику для укрепления осанки и оздоровления всего позвоночника	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
Умения:	- приёмы точечного массажа при различных заболеваниях	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	- правила оказания первой помощи при несчастных случаях	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	- технику закаливающих	Текущий контроль: - сдача зачетов по

	процедур	теоретическому и практическому циклам.
	- основные сведения особлюдении режима дня, гигиены сна и питания	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	-профилактические мероприятия при различных заболеваниях	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.