

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА, СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ И ДЕМОГРАФИИ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ ПО многопрофильный техникум «Мокшанский интернат»

Рабочая программа
учебной дисциплины ОУД. 06
"Специальная физическая культура"
для обучения по специальности
09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

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 Е.Н. Кондратьева Е.Н.

Протокол № 1 от 30.08.23 г.

"Утверждаю"

зам.директора по учебной работе М.В. Купцова 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 среднего общего образования и с учётом психофизических особенностей обучающегося контингента (инвалиды II, III групп, лица с ослабленным здоровьем).

Содержание материала рабочей программы адаптировано 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 ОУД.06 «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	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	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 ОУД. 06 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	114
в т.ч. в форме практической подготовки	112
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	112
самостоятельная работа	-
консультации	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины "Специальная физическая культура" рабочей профессии 09.02.07 для группы ИИ (1-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
Введение.	Знакомство учащихся с программой по учебной дисциплине	2	
Тема1.	Лёгкая атлетика.	32	
	1.Измерение антропометрических данных.	2	
	2.Определить состояние сердечно - сосудистой системы.	2	
	3. Сдача контрольных нормативов по физическим данным учащихся с учетом специфики их заболевания.	2	
		2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР20 ЛР21

	4. Обучение утренней гигиенической гимнастике	2	ЛР22
	5. Обучение физкультпаузы во время занятий	2	
	6. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов	2	
	7. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов	2	
	8. Дыхательная гимнастика для лучшей мыслительной деятельности, живости ума, лучшей нервной деятельности	2	
	9. Комплексные упражнения специальной лечебной гимнастики при различных заболеваниях (индивидуально).	2	
	10. Комплекс упражнений китайской йоговской гимнастики для укрепления позвоночника.	2	
	11. Упражнения на снарядах, тренажёрах, массажерах.	2	
	12. Упражнения "Каланетика".	2	
	13. Упражнения "Каланетика".	2	
	14. Измерение антропометрических данных.	2	
	15. Определение состояния сердечно - сосудистой системы	2	
	16. Сдача контрольных нормативов по физическим данным	2	

	учащихся с учетом специфики их заболевания		
Тема 2	Массаж	10	
	1. Обучение комплексному массажу.	2	
	2. Совершенствование навыков комплексного массажа.	2	
	3. Обучение методу бесконтактного массажа по методу Джунны Давиташвили.	2	
	4. Измерение антропометрических данных. Определение состояния сердечно - сосудистой системы.	2	
	5. Сдача контрольных нормативов по физическим данным учащихся с учетом специфики их заболевания	2	
		70	
Тема 3.	Лыжная подготовка	14	
	1. Ознакомление обучающихся с лыжным спортом. Обучение ходьбы на лыжах.	2	ОК 2
	2. Обучение одновременному двухшажному ходу на лыжах. Ходьба на лыжах - 2 км.	2	ОК 3
	3. Обучение спуску с горы на лыжах.	2	ОК 6

	4. Закрепление навыков ходьбы на лыжах: попеременного двухшажного хода, спуска с горы.	2	
	5. Закрепление навыков ходьбы на лыжах: попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах - 2,5 км.	2	
	6. Обучение подъёму на лыжах "Ёлочкой" и "Лесенкой". Ходьба на лыжах - 3 км.	2	
	7. Сдача нормативов по лыжным ходам.	2	
Тема 4.	Знакомство с приёмами точечного массажа.	2	
	1. Сформировать навык точечного массажа.	2	
	2. Совершенствование комплекса упражнений по методу профессора И.М Саркизова-Серазини.	2	
Тема 5.	Соблюдение режима дня, основное условие сохранения здоровья.	2	
Тема 6.	Обучение комплексу упражнений китайской йоговской гимнастики для укрепления позвоночника.	2	
	1. Формирование навыка комплекса упражнений китайской йоговской гимнастики для укрепления позвоночника.	2	

Тема 7.	Обучение комплексу упражнений дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.	6	
	1. Формирование навыка упражнений дыхательной гимнастики	4	
Тема 8	Обучение комплексу упражнений по американской системе «Калланетика».	2	
	1. Формирование навыков упражнений по «Калланетике».	2	
Тема 9.	Обучение комплексу упражнений западно-германского стретчинга.	2	
	1. Формирование навыков упражнений западно-германского стретчинга.	2	
Тема 10	Обучение приёмам сезонной гимнастики при различных заболеваниях.	2	
	1. Формирование навыков приемов сезонной гимнастики при различных заболеваниях.	2	
Тема 11	Обучение приема самогипноза	2	
	Формирование навыков упражнений китайской йоговской гимнастики «Тай – цзи – дзюань»	2	
Тема 12	Обучение комплекса упражнений для восстановления зрения и профилактики заболевания глаукомой	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	
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	
Тема 16	Обучение комплексу упражнению аэробических движений Формирование навыков по выполнению комплексу упражнению аэробических движений	2	
	Дифференцированный зачёт	2	
Всего		114	

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	Текущий контроль: - сдача зачетов по

	несчастных случаях	теоретическому и практическому циклам.
	- технику закаливающих процедур	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	- основные сведения о соблюдении 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.