

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА, СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ И ДЕМОГРАФИИ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ ПО многопрофильный техникум «Мокшанский интернат»

**Адаптированная рабочая программа
учебной дисциплины СФК.00**

"Специальная физическая культура"
для профессионального обучения по профессии
16199 «Оператор ЭВМ и ВМ»

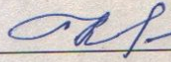
р.п. Мокшан, 2023 г.

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

Разработчик:
Мордвинцев С.В. преподаватель специальной физической культуры

"РАССМОТРЕНО"

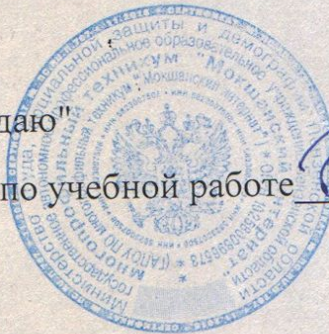
Методической комиссией

Председатель методической комиссии  Кондратьева Е.Н.

Протокол № 1 от 30.08.23 г.

"Утверждаю"

зам.директора по учебной работе  Купцова М.В.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины "Специальная физическая культура" составлена в соответствии с квалификационными требованиями по профессии 16199 «Оператор ЭВМ и ВМ» 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	
I.1	Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	
I.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	
III.1	Материально-техническое обеспечение образовательной программы	
III.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 СФК 00 "специальная физическая культура" является обязательной частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения рабочей профессии 16199 «Оператор ЭВМ и ВМ».

Учебная дисциплина СФК 00 рабочей профессии 16199 «Оператор ЭВМ и ВМ» имеет особое значение при формировании и развитии общих компетенций:

ОК-1 Понимать сущность и социальную значимость 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-6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

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 Понимать сущность и социальную значимость будущей	Использовать физкультурно-оздоровительную	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека/

профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Средства профилактики перенапряжения
ОК-2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
ОК-3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	- Правила соревнований по изучаемым видам спорта и историю развития их развития
ОК-4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.		Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
ОК-6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами		Средства профилактики перенапряжения

Освоение содержания общепрофессиональной дисциплины СФК.00 «Оператор ЭВМ и ВМ» 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	72

в т.ч. в форме практической подготовки	70
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	70
самостоятельная работа	-
консультации	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (экзамена)	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины "Специальная физическая культура" рабочей профессии 16199 "Оператор ЭВМ и ВМ".

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объём в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Введение.	Знакомство учащихся с программой по учебной дисциплине	2	ОК-1 ОК-2 ОК-3 ОК-4 ОК-6 ЛР-20 ЛР-21 ЛР-22
Раздел 1	Лёгкая атлетика.	32	
Тема 1.	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	
	4. Обучение утренней гигиенической гимнастике	2	
	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 учащихся с учетом специфики их заболевания	2	
Раздел 2.	Лыжная подготовка	14	
Тема 2.	1. Ознакомление обучающихся с лыжным спортом. Обучение ходьбы на лыжах.	2	
	2. Обучение одновременному двухшажному ходу на лыжах. Ходьба на лыжах - 2км.	2	
	3. Обучение спуску с горы на лыжах.	2	
	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 - 3км.	2	
	7. Сдача нормативов по лыжным ходам.	2	
Раздел 3.	Массаж	8	
Тема 3	1. Обучение комплексному массажу.	2	
	2. Совершенствование навыков комплексного массажа.	2	
	3. Обучение методу бесконтактного массажа по методу Джуны Давиташвили.	2	
	4. Измерение антропометрических данных. Определение состояния сердечно - сосудистой системы.	2	
Раздел 4	Лечебная гимнастика	14	
Тема 4.	Обучение комплексу упражнений дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.	2	

	Формирование навыка упражнений дыхательной гимнастики	6	
Тема 5.	Обучение комплексу упражнений по американской системе «Калланетика».	2	
	Формирование навыков упражнений по «Калланетике».	2	
	Сдача контрольных нормативов по физическим данным учащихся с учетом специфики их заболевания	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	72	

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/dykhatel'naja_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	Текущий контроль: -

	закаливающих процедур	сдача зачетов по 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.

