

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
19524 «Цветовод»

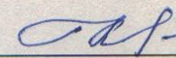
р.п. Мокшан 2023 г.

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

Разработчик:
Мордвинцев С.В. преподаватель специальной физической культуры

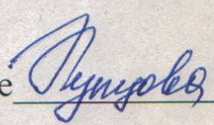
"РАССМОТРЕНО"

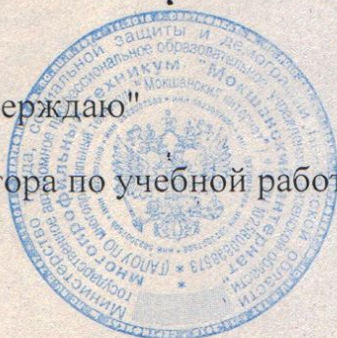
Методической комиссией

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 19524 «Цветовод» с учётом психофизических особенностей обучающегося контингента (лица с ограниченными возможностями здоровья).

Содержание материала рабочей программы адаптировано к психофизическим возможностям обучающихся, что способствует развитию профессиональной реабилитации и лиц с ОВЗ.

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 СФК 00 "специальная физическая культура" является обязательной частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения рабочей профессии 19524 "Цветовод".

Учебная дисциплина СФК 00 рабочей профессии 19524 "Цветовод" имеет особое значение при формировании и развитии общих компетенций:

ОК-1 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителей;

ОК-2 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;

ОК-3 Работать в команде, эффективно обращаться 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 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителей;	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека/ Средства профилактики перенапряжения
ОК 2 Осуществлять поиск информации,	Применять рациональные приемы двигательных функций в	Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной

необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;	профессиональной деятельности	деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
ОК 3 Работать в команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, клиентами.	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	- Правила соревнований по изучаемым видам спорта и историю развития их развития

Освоение содержания общепрофессиональной дисциплины СФК 00 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 19524 "Цветовод".

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	ОК-1 ОК-2 ОК-3 ЛР-20 ЛР-21 ЛР-22
Раздел 1	Лёгкая атлетика.	32	
Тема1.	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 - 2 км.	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 - 3 км.	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 Джунны Давиташвили.	2	
	4. Измерение антропометрических данных. Определение состояния сердечно - сосудистой системы.	2	
Раздел 4	Лечебные гимнастики	12	
Тема 4.	Обучение комплексу упражнений дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой. Формирование навыка упражнений дыхательной гимнастики	2 6	
Тема 5.	Обучение комплексу упражнений по американской системе «Калланетика». Формирование навыков упражнений по «Калланетике».	2 2	
	Сдача контрольных нормативов по физическим данным учащихся с учетом специфики их заболевания	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует 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 обучения

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/

IV. 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: Умения:	-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.