



Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования
«Новосибирский городской открытый колледж»
(АНО СПО «НГОК», НГОК)

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
АНО СПО «НГОК»
Протокол № 4
от «1» января 2023 года



О.В.Катрич

года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Новосибирск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 09.02.07. Информационные системы и программирование и примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Организация-разработчик: АНО СПО «Новосибирский городской открытый колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ 05. Адаптивная физическая культура** является частью рабочей основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.07.02 Информационные системы и программирование.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Реализация дисциплины направлена на формирование общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

1.3. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования.

Учебная дисциплина ОГСЭ 05. Адаптивная физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем образовательной программы составляет 168 часов, в том числе:

работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 152 часа;

самостоятельная работа обучающихся – 16 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	152
Самостоятельная работа	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. 3. Основы здорового образа жизни студента. 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. 7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. 8. Обучение упражнениям на гибкость. 9. Обучение упражнениям на формирование осанки. 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук. 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук. 13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. 	30
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	4
2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания 	30

	Самостоятельная работа	4
	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.	
3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практические занятия	30
	1. Техника ходьбы. 2. Техника легкоатлетических упражнений. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	
	Самостоятельная работа	4
	Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	
4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Практические занятия	32
	1. Правила подвижных и спортивных игр. 2. Техника и тактика игровых действий. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	
	Самостоятельная работа	2
	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	
5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Практические занятия	30
	1. Основные приемы спортивной ходьбы. 2. Техника спортивной ходьбы. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	
	Самостоятельная работа	2
	Основы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы	
ВСЕГО		168

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного и тренажёрного залов.

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

1. гимнастические скамейки,
2. скакалки
3. обручи,
4. гимнастические палки,
5. секундомер,
6. рулетка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Профобразование, 2017. - 120 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. –форма доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

3. Стельмашонок В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. - 328 с. - Режим доступа:<http://www.iprbookshop.ru/67696.html>

4. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/105144.html>

5. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>

6. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	-сдача контрольных нормативов; -экспертная оценка практических занятий.
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	-тесты; -устный опрос - дифференцированный зачет