

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Пятигорский техникум торговли, технологий и сервиса»
(ГБПОУ ПТТТиС)

Рабочая программа
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Адаптированная физическая культура

по специальности
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных
систем

Квалификация – техник по защите информации

2024

СОДЕРЖАНИЕ

- | | |
|---|--------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | ст.4р. |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1553 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 № 44938) по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Перед началом реализации дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой занимаются обучающиеся: основная, подготовительная и специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Студенты подготовительной группы занимаются по настоящей программе с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, и, при необходимости, освобождаются от сдачи контрольных нормативов.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Студенты занимаются по программе адаптивной физической культуры.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем..

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

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

Реализация воспитательного содержания рабочей программы учебной дисциплины достигается посредством решения воспитательных задач в ходе каждого занятия в единстве с задачами обучения и развития личности студента; целенаправленного отбора содержания учебного материала, использования современных образовательных технологий.

Воспитательный потенциал дисциплины направлен на достижение следующих личностных результатов, составляющих портрет выпускника СПО, определенного рабочей Программой воспитания:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных

традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 13 Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.

ЛР 14 Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.

ЛР 15 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.

ЛР 16 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.

ЛР 17 Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности.

ЛР 18 Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.

ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

ЛР 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

ЛР 24 Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к

культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК01-ОК 04, ОК8 ЛР1-ЛР24.	<ul style="list-style-type: none">- 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)	<ul style="list-style-type: none">- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- Основы здорового образа жизни;- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)- Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	164
в т.ч. в форме практической подготовки	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	164
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	162
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГЭ.04 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p>Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.</p> <p>2. Физическая культура в социальном развитии человека.</p> <p>3. Основы здорового образа жизни.</p> <p>4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>3. Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.</p> <p>5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.</p> <p>6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.</p> <p>7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>8. Обучение упражнениям на гибкость.</p> <p>9. Обучение упражнениям на формирование осанки.</p> <p>10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.</p>	<p>34</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>6</p>	<p>ОК1-ОК04, ОК8 ЛР1-ЛР24.</p>

	11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	
	12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	
	13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		ОК1-ОК04, ОК8 ЛР1-ЛР24.
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.	30	
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.	30	
	В том числе, практических занятий	8	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	12	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	10	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболеваний.		
Тема 3. Терренкур (пешеходные прогулки) и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		ОК1-ОК04, ОК8 ЛР1-ЛР24.
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.	34	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	8	
	В том числе, практических занятий	8	
	1. Техника ходьбы.	10	
	2. Техника легкоатлетических упражнений.	8	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	8	
Тема 4.	Содержание учебного материала		ОК1-ОК04, ОК8
	1. Основы подвижных и спортивных игр.	32	

Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.			ЛР1-ЛР24.
	В том числе, практических занятий		32	
	1. Правила подвижных и спортивных игр.		10	
	2. Техника и тактика игровых действий.		10	
Тема 5. Методика оздоровительной тренировки с использованием упражнений лечебной физкультуры.	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.		12	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР1-ЛР24.
	Содержание учебного материала			
	1. Методы оздоровительных тренировок. Упражнения на дыхание.		26	
	2. Техника способов оздоровительной тренировки. Точечный массаж.		26	
	В том числе, практических занятий		26	
	1. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки при заболеваниях органов дыхания. Дыхательная гимнастика		6	
	2. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок. Общеразвивающие упражнения. Точечный массаж.		10	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием специальных (корригирующих) упражнений.		10	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3 - 7 семестрах и дифференцированного зачета в 8 семестре для поступивших на базе основного общего образования и в форме зачета в 1-5 семестрах и дифференцированного зачета в 6 семестре для поступивших на базе среднего общего образования			6	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР1-ЛР24.
Всего:			164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Спортивный зал:

Спортивный зал

Стенки гимнастические – 8 шт., скамейки гимнастические – 6 шт., маты гимнастические – 5 шт., канат – 1 шт., корпус бревна гимнастического – 1 шт., скакалки гимнастические – 10 шт., устройство для установки ворот при игре в футбол с сетками для ворот – 1 шт., мячи для игры в футбол – 10 шт., щиты баскетбольные – 1 комплект, щиты баскетбольные тренировочные – 4 шт., мячи для игры в баскетбол – 10 шт., устройство для установки сетки волейбольной – 2 компл., сетки волейбольные – 1 шт., мячи для игры в волейбол – 10 шт., ракетки для игры в бадминтон – 8 шт., воланы – 30 шт., устройство для установки стола для игры в настольный теннис – 1 компл., сетки для игры в настольный теннис – 2 шт., ракетки для игры в настольный теннис – 2 шт., мячи для игры в настольный теннис – 20 шт..

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Основные источники (печатные издания)

1. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев]. - 19-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 176 с.
ISBN 978-5-4468-7250-3

Основные источники (электронные издания)

2. ЭБС Znanium: Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебнометодическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 04.12.2021). - Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники (электронные издания)

3. ЭБС Znanium: Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 04.12.2021). - Режим доступа: по подписке.

4. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1453869> (дата обращения: 04.12.2021). - Режим доступа: по подписке.
5. Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1453868> (дата обращения: 04.12.2021). - Режим доступа: по подписке.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 специальности 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>