

Приложение 06
к ОПОП по профессии
43.01.09 Повар, кондитер

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Сухолюжский многопрофильный техникум»

РАССМОТРЕНО
ЦМК общеобразовательного цикла
Протокол № 1 от «27» августа 2021 г.
Председатель О.Б. Соколова

УТВЕРЖАЮ
Зам. директора по УМР
И.А. Григорян
« 27 » августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.06 Физическая культура

Сухой Лог
2021 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, приказ Минобрнауки России № 1569 от 09 декабря 2016 г.; ФГОС СОО приказ N 413 от 17 мая 2012 г. (изменения в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613); Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

Разработчик: Козлов Игорь Валентинович, преподаватель ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	15
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	19
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22
ЛИТЕРАТУРА.....	23
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры при подготовке квалифицированных рабочих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер в ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ППКРС) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию. Протокол №3 от 21 июля 2015 г.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов с учетом профессиональной направленности программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих, осваиваемой профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся по физической культуре, кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыжи, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются атлетическая гимнастика, дартс и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП ППКРС на базе основного общего образования, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, 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.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра обучающегося, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания и медицинский работник распределяют обучающихся в подгруппы: основная, подготовительная и специальная.

В основную медицинскую группу зачисляются обучающиеся, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в основной группе направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

В *подготовительную* группу зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

В *специальную* группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по

состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебных планах ОПОП СПО предмет «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

•личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

•метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

•предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны овладеть универсальными учебными действиями

Универсальные учебные действия. /УУД/

Личностные УУД	Коммуникативные УУД
Самоопределение (мотивация учения, формирование основ гражданской идентичности личности). Смыслообразования («какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него). Нравственно-этического оценивания (оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор).	Планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия). Постановка вопросов (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации). Разрешение конфликтов (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация). Управление поведением партнёра точно и выразительно выражать свои мысли (контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли).
Познавательные УУД	Регулятивные УУД
Общеучебные - формулирование познавательной цели; - поиск и выделение информации; - знаково-символические - моделирование Логические - анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных) - синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты; - выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов; - подведение под понятие, выведение следствий; - установление причинно-следственных связей; - построение логической цепи рассуждений; - доказательство; - выдвижение гипотез и их обоснование. Действия постановки и решения проблем: - формулирование проблемы; - самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.	Целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно). Планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий). Прогнозирование (предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик). Контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона) Коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта). Оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения). Волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

В соответствии с ФГОС профессионального образования обучающиеся должны обладать общими компетенциями:

Код	Наименование общих компетенций
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 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

7. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).

Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки в высоту способом «ножницы»; метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. Физкультурный комплекс ГТО

Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание или рывок гири, подъем туловища), гибкость и выносливость (упражнение на гибкость и бег на 2000 или 3000 м).

Упражнения выполнения испытаний по выбору (метание, лыжные гонки, стрельба, туристические навыки)

3. Спортивные игры. Баскетбол

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

4. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

Упражнения с элементами акробатики. Гимнастика на снарядах: перекладине (юноши), бревне (девушки). Опорный прыжок через гимнастический конь (козёл). Силовая гимнастика.

5. Виды спорта по выбору:

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Дартс

Исходное положение (стойка), техника броска, тактика игры, ведение счета, Техника безопасности игры. Правила игры. Игра по правилам.

6. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Попеременные и одновременные классические лыжные ходы. Попеременные и одновременные коньковые лыжные ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

7. Спортивные игры. Волейбол

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки в высоту способом «ножницы»; метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

9. Плавание

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные

двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыв отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

10. Виды спорта по выбору:

Футбол

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Пляжный волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам пляжного волейбола. Игра по правилам.

Уличный баскетбол (стритбол)

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам уличного баскетбола. Игра по правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка обучающихся (всего)	172
в том числе:	
лекционные занятия	12
практические занятия	160
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Вид работы	Количество часов		
Аудиторные занятия. Содержания обучения	всего	теор.	практ.
Теоретическая часть	10	10	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	2	2	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2	
Практическая часть	160		160
<i>Учебно-методические занятия</i>	6		6
Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры.	1		1
Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1		1
Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1		1
Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1		1
Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	2		2
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	10		10
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		2
Бег 30 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью.	2		2
Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2		2
Прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись»; Прыжки в высоту способом «ножницы».	2		2
Метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г	2		2

(юноши).			
Физкультурный комплекс ГТО	6		6
Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание или рывок гири, подъем туловища).	2		2
Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (упражнение на гибкость и бег на 2000 или 3000 м).	2		2
Упражнения выполнения испытаний по выбору (метание, лыжные гонки, стрельба, туристические навыки).	2		2
Спортивные игры			
Баскетбол	12		12
Ловля и передача мяча, ведение.	2		2
Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2		2
Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2		2
Тактика нападения; Тактика защиты.	2		2
Правила игры. Техника безопасности игры;	2		2
Игра по упрощенным правилам баскетбола; Игра по правилам.	2		2
Гимнастика	10		10
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2		2
Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2		2
Упражнения с элементами акробатики.	2		2
Гимнастика на снарядах: перекладине (юноши), бревне (девушки).	2		2
Опорный прыжок через гимнастического коня (козла). Силовая гимнастика.	2		2
Виды спорта по выбору	4		4
Дартс.	2		2
Атлетическая гимнастика.	2		2
Лыжная подготовка	14		14
Попеременные и одновременные классические лыжные ходы.	2		2
Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков и препятствий.	2		2
Попеременные и одновременные коньковые лыжные ходы.	2		2
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2		2
Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2		2
Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2		2
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2		2
Спортивные игры			
Волейбол	12		12
Исходное положение (стойки). Перемещения, передача.	2		2

Прием мяча снизу двумя руками.	2		2
Разновидности подач.	2		2
Нападающий удар. Блокирование (одиночное, групповое).	2		2
Тактика нападения, тактика защиты.	2		2
Правила игры. Техника безопасности игры.			
Игра по упрощенным правилам волейбола.	2		2
Игра по правилам.			
Плавание	16		16
Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	2		2
Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2		2
Плавание до 400 м.	2		2
Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	2		2
Проплыwanie отрезков 25—100 м по 2—6 раз.	2		2
Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		2
Правила плавания в открытом водоеме. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2		2
Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	2		2
Виды спорта по выбору	4		4
Пляжный волейбол.	2		2
Уличный баскетбол. Футбол	2		2
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	12		12
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		2
Бег 30 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью.	2		2
Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2		2
Прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись».	2		2
Прыжки в высоту способом «ножницы».	2		2
Метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		2
Физкультурный комплекс ГТО	6		6
Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание или рывок гири, подъем туловища).	2		2
Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (упражнение на гибкость и бег на 2000 или 3000 м).	2		2
Упражнения выполнения испытаний по выбору (метание, лыжные гонки, стрельба, туристические навыки).	2		2
Спортивные игры			
Баскетбол	12		12
Ловля и передача мяча, ведение.	2		2
Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2		2
Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2		2
Тактика нападения, тактика защиты.	2		2

Правила игры. Техника безопасности игры;	2		2
Игра по упрощенным правилам баскетбола;	2		2
Игра по правилам.			
Гимнастика	12		12
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2		2
Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2		2
Упражнения с элементами акробатики.	2		2
Гимнастика на снарядах: перекладине (юноши), бревне (девушки).	2		2
Опорный прыжок через гимнастического коня (козла).	2		2
Силовая гимнастика.	2		2
Спортивные игры			
Волейбол	10		10
Исходное положение (стойки).Перемещения, передача, прием мяча снизу двумя руками.	2		2
Подача, нападающий удар, блокирование.	2		2
Тактика нападения, тактика защиты.	2		2
Правила игры. Техника безопасности игры.	2		2
Игра по упрощенным правилам волейбола.	2		2
Игра по правилам.			
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	10		10
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		2
Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2		2
Прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись».	2		2
Прыжки в высоту способом «ножницы»;	2		2
Метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		2
Виды спорта по выбору:	4		4
Пляжный волейбол.	2		2
Уличный баскетбол. Футбол.	2		2
Дифференцированный зачет	2	2	
Итого	172	12	160

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной

	доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 30 и 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; «прогнувшись», прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы». Метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой классического и конькового лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при

	травмах в игровой ситуации
5. Плавание	Овладеть элементами техники движений релаксационных, в плавании. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах и утоплении. Сдача на оценку технику плавания различными способами норм ГТО.
6. Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений
7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
8. Физкультурный комплекс ГТО	Подготовка и сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО упражнений обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание или рывок гири, подъем туловища), гибкость и выносливость (упражнение на гибкость и бег на 2000 или 3000 м); упражнений выполнения испытаний по выбору (метание, лыжные гонки, стрельба, туристические навыки)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, граната для метания, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, 24 кг, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, мячи для футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи

футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры; мячи теннисные; мишень и дротики для дартс, маниишки, ракетки и шарики для настольного тенниса.

Для реализации учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем; («Олимпик»)
- специализированные спортивные залы (зал для игры в настольный теннис, дартс, гимнастический, хореографический, др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.
- плавательный бассейн; (СК «Здоровье»)

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

Основная:

1. Бараненко В.А. Здоровье и физическая культура, ИНФРА-М, 2016.
2. Электронно-библиотечная система «Знаниум». Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

Дополнительная:

Для преподавателей

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура обучающегося: учеб. пособие. М., 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. М., 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2012.
4. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. Ростов н/Д, 2010.
5. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. М., 2010.
6. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. СПб., 2010.
7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. М., 2014.
8. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. Тюмень, 2010.
9. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. Кострома, 2014.
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
12. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
13. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2010.
14. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. М., 2010.
15. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. М., 2011.
16. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. М., 2013.
17. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ,

от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

18. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для обучающихся вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М., 2010.

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: www.minstm.gov.ru.

Федеральный портал «Российское образование». URL: www.edu.ru

Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: www.olympic.ru.

Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. URL: www.goup32441.narod.ru

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

№ п/п	Вид испытаний	Оценки юноши			Оценки девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	4,3	4,5	5,2	5,0	5,2	5,5
	Бег 60 м	8,5	9,1	9,6	10,0	10,6	11,2
	Бег 100 м	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
	Бег 1000 м	3.20	3.45	4.30	4.05	4.25	5.10
	Бег 2000 м	-	-	-	10.00	11.30	12.00
	Бег 3000 м	12.30	13.30	14.30	-	-	-
2	Челночный бег 3х10 м (сек)	6,8	7,2	8,1	7,8	8,2	9,0
3	Прыжки в длину с места (см)	240	220	200	195	180	160
	Прыжки в длину с разбега (см)	450	430	400	340	320	300
	Прыжки в высоту с места (см)	50	45	40	40	35	30
	Прыжки в высоту с разбега (см)	145	140	130	125	115	110
	Прыжки со скакалкой 1 мин (раз)	140	120	100	150	130	120
4	Подтягивание (раз)	14	12	8	22	18	10
5	Поднимание туловища за 30 сек , 1 мин (раз)	30	28	25	28	25	20
		50	40	30	45	35	20
6	Отжимание в упоре лежа (раз)	45	30	25	18	15	11
7	Бросок набивного мяча (мед.бол) 3 кг (см) (девушки 2 кг)	450	400	300	300	250	200
8	Метание мяча (м)	47	40	32	30	25	20
	Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	22	18	15
	Метание гранаты 700 гр.	40	35	30	-	-	-
9	Толкание ядра	7,50	6,50	4,50	5,50	4,50	3,00
10	Гибкость – наклон, сидя (см)	15	10	5	18	14	7
11	Тест по гимнастике 6 заданий (баллов)	28	22	15	28	22	15
12	Плавание 50 метров (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
13	Лыжные гонки 1 км (мин. сек)	-	-	-	5.00	5.30	6.15
	Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	11.30	12.30	13.30
	Лыжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	18.00	19.30	22.00
	Лыжные гонки 5 км	25.30	26.30	28.30	34.00	36.00	38.00
	Лыжные гонки 10 км	57.00	59.00	60.00			
14	Стрельба 10 м (очков)	28	20	15	28	20	15
15	Дартс. 10 серий бросков в Сектор 20	400	300	160	300	200	100
	Количество секторов попаданий за 10 серий от 1 до 20	16	10	5	10	8	5
16	Ведение б/б мяча от кольца до кольца «змейкой» (сек)	15	20	25	20	25	30
17	Приемы в/б мяча снизу (сверху) 2- мя руками (раз)	25 в круге	25	15	20 в круге	20	10

18	Штрафные броски за 1 мин (сумма 2-х попыток) (раз)	6(10)	5(8)	4(6)	4(6)	3(4)	2(2)
19	Бег на коньках 500 м (мин.сек)	1.20	1.35	2.00	1.35	1.55	2.15
	1000 м	2.45	3.15	3.35	3.15	3.45	4.15
	3000 м	7.50	9.30	10.30	9.00	9.30	10.15
20	Туристический поход (км)	20	15	10	20	15	10

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ ГТО
V СТУПЕНЬ
16-17 лет

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины			Женщины		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные тесты							
1	Бег 100м (сек)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16.3
2	Бег 3000м (мин)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
	Бег 2000м (мин)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3	Прыжок в длину с разбега(м)	3,60	3,80	4,40	3,10	3,20	3,60
	Прыжок в длину с места (м)	2,00	2,10	2,30	1,60	1,70	1,85
4	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине, раз или рывок гири 16 кг(л+п), раз	8	10	13	11	13	19
	Сгибание, разгибание рук в упоре от пола (раз)	15	25	35	-	-	-
		-	-	-	9	10	16
5	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	30	40	50	20	30	40
6	Наклон вперед с прямыми ногами	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Тесты по выбору							
7	Метание гранаты 700гр (м)	27	32	38	-	-	-
	Метание гранаты 500гр (м)	-	-	-	13	17	21
8	Лыжные гонки 3км (мин) или	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	Лыжные гонки 5км (мин)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9	Плавание 50м (мин)	б/у	б/у	0,41	б/у	б/у	1,10
10	Стрельба из пневматической винтовки (очки) или	15	20	25	15	20	25
	электронное оружие	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (км)	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Количество видов испытаний (тестов)		11	11	11	11	11	11
Необходимо выполнить норматив для получения значка		6	7	8	6	7	8

Обязательным является выполнение испытаний (тестов) на **силу, быстроту, гибкость и выносливость**

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ ГТО
VI СТУПЕНЬ
18-24 лет

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины			Женщины		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные тесты							
1	Бег 100м (сек)	15.1	14,8	13,5	17,5	17,0	16.5
2	Бег 3000м (мин)	14.00	13,30	12,30	-	-	-
	Бег 2000м (мин)	-	-	-	11.35	11.15	10.30
3	Прыжок в длину с разбега(м)	3,80	3,90	4,30	2,70	2,90	3,20
	Прыжок в длину с места (м)	2,15	2,30	2,40	1,70	1,80	1,95
4	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине, раз или рывок гири 16 кг(л+п), раз Сгибание, разгибание рук в упоре от пола (раз)	9	10	13	10	15	20
		20	30	40	-	-	-
		-	-	-	10	12	14
5	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	-	-	-	34	40	47
6	Наклон вперед с прямыми ногами	+6	+7	+13	+8	+11	+16
Тесты по выбору							
7	Метание гранаты 700гр (м)	33	35	37	-	-	-
	Метание гранаты 500гр (м)	-	-	-	14	17	21
8	Лыжные гонки 3км (мин) или	-	-	-	20.20	19.30	18.00
	Лыжные гонки 5км (мин)	26.30	25.30	23.30	37.00	35.00	31.00
9	Плавание 50м (мин)	б/у	б/у	0,42	б/у	б/у	1,10
10	Стрельба из пневматической винтовки (очки) или электронное оружие	15	20	25	15	20	25
		18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (км)	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
Количество видов испытаний (тестов)		10	10	10	11	11	11
Необходимо выполнить норматив для получения значка		6	7	8	6	7	8

Обязательным является выполнение испытаний (тестов) на силу, быстроту, гибкость и выносливость

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-2 курса

Программа по физической культуре для обучающихся, имеющих временное (от 2-х недель до 6-ти месяцев) освобождение от уроков физкультуры по состоянию здоровья (период выздоровления после перенесённого острого заболевания, период восстановления после травмы или оперативного лечения, обострение имеющегося хронического заболевания, временное освобождение у девушек).

Разработчик: Козлов Игорь Валентинович, преподаватель ГБПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. **Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"**
2. **Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.04.2011 г. №03-255 "О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования";**
3. *Письмо Минобрнауки России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»*
4. Методические рекомендации №51 Департамента образования г.Москвы, 2002 «Оценка медицинской группы для занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»
5. Инструктивно-методическое письмо «Организация занятий и итоговая аттестация по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья» ЦОМОФВ Департамента образования г. Москвы, Департамент образования г. Москвы 2005 г
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 14 февраля 2014 г. N 115 г. Москва "Об утверждении Порядка заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов"
7. Методические рекомендации Департамента здравоохранения г.Москвы №23, 2003г «Экспресс-оценка физического здоровья у практически здоровых школьников.
8. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ № 892 на 2014/2015-2016/2017уч.г;
9. Методических рекомендаций при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» (приказ Министерства образования и науки России от 29.07.2011 № 1560);
10. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Поводом к созданию программы адаптивной физической культуры послужили многие нормативно-правовые документы. Так, например, **Итоговая аттестация**

обучающихся с проблемами в состоянии здоровья является обязательной, в порядке и форме установленной №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Оценка медицинской группы для занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья осуществляется с учетом Методические рекомендации Комитета здравоохранения города Москвы № 51 от 2002 г, и .В соответствии с письмом Минобрнауки России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» все обучающиеся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, должны посещать занятия по физической культуре, для чего необходимо создавать по медицинским показаниям основную, подготовительную и специальную медицинскую группы обучения. При этом общеобразовательные учреждения самостоятельно решают возможность деления обучающихся на три группы. Занятия в этих группах должны отличаться учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, требованиями к уровню освоения учебного материала и соответствующим оцениванием. Таким образом, с учетом не только результатов освоения учебного материала, но и индивидуальных возможностей и личных достижений обучающегося должны выставляться отметки по физкультуре. На основе Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 14 февраля 2014 г. N 115 г. Москва "Об утверждении Порядка заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов" (извлечение) - Записи "зачтено", "не изучал" не допускаются.

ТАКИМ ОБРАЗОМ: Итоговая аттестация обучающихся с проблемами в состоянии здоровья является обязательной.

Физическая нагрузка составляет суть любой программы по физическому воспитанию, но в зависимости от целей, достижение которых предусматривается конкретной программой, может быть различной: спортивной, оздоровительной или прикладной. Данная программа, создана для обучающихся, функциональные резервы здоровья которых снижены предшествующим заболеванием или травмой, но уже достаточны для начала активной учебной деятельности и использует физическую нагрузку с целью укрепления их здоровья, и подготовки к школьной деятельности (умственному труду). При этом ребёнок постепенно возвращается и к прежнему уровню физических нагрузок, который, позже восстановит уже на основных уроках физкультуры. Таким образом, наряду с **общей задачей** курса физической культуры в школе – содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию обучающихся, программа курса ставит своей **приоритетной целью** ускорение периода адаптации ребёнка к школьной деятельности, восстановление диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, накопление физических ресурсов, требуемых для успешной образовательной деятельности обеспечивающих эту адаптацию.

Основные задачи физического воспитания обучающихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Задачи образовательной программы:

Обучающие

1. Обучить основам базовых видов двигательных действий;
2. Сформировать понятийный аппарат предмета физическая культура;
3. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основным видам оздоровительной деятельности: закаливание, восстановительные и специальные упражнения, корригирующая и дыхательная гимнастика, с предметами и без;
4. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
5. Выработать представление о физической культуре личности, обучить основам психической саморегуляции и приёмам самоконтроля и аутотренинга;

Развивающие

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, закрепить навыки правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Совершенствовать функциональные возможности организма, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и нервной систем;
3. Повысить работоспособность, двигательную активность и совершенствовать основные физические качества, развивать мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;

Воспитательные

1. Совершенствовать психомоторные способности, повысить эмоциональный уровень, воспитать позитивное отношение к движению;
2. Формировать правильную осанку;
3. Воспитывать высокие волевые и нравственные качества, чувство ответственности и товарищества, взаимопомощи;
4. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранной двигательной активностью в свободное время;
5. Соблюдать правил техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
6. Формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.
7. Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
8. Содействовать развитию психических процессов.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеперечисленных задач образования обучающихся 1-2 курса в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход;

интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями обучающихся, –материально-технической оснащённостью учебного процесса
- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся
- соблюдению дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному,
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и специальных физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях.

II. Общая характеристика учебного курса.

Программа курса предусматривает практическую часть - выполнение учащимися физических упражнений, элементов аутотренинга и самомассажа, направленных на укрепление органов дыхания и кровообращения, снятие напряжения с глазных мышц, улучшающих определённые функции головного мозга, регуляцию психоэмоционального тонуса (восстановление физиологической базы, обеспечивающей эффективную умственную деятельность), выполнение учащимися индивидуальных комплексов специальных физических упражнений, направленных на устранение последствий болезни и восстановление функций ослабленных болезнью функциональных систем, а так же блок теоретических знаний о влиянии физической культуры на здоровье и работоспособность человека, о современных оздоровительных методиках, правилах составления индивидуальной «программы здоровья».

Знания и умения: учащиеся получают интегрированные знания о социальных, биологических, физиологических, гигиенических, медицинских и педагогических основах физической культуры; учатся применять полученные знания в самостоятельной работе - выборе упражнений, составлении комплексов, регулировании нагрузки, применении различных способов самоконтроля, проведении исследований особенностей собственного организма, влияния на него физической активности.

Особенности организации образовательного процесса:

- индивидуализация обучения, организация работы групповым методом (группы формируются по сходным нозологическим формам и срокам восстановительного периода),
- снижена моторная плотность урока за счёт расширения теоретической части урока,
- двигательные режимы целесообразно выдерживать в диапазоне пульса 120-130 ударов в минуту; для обучающихся, постоянно занимающихся в группе, допустима ЧСС 140-150 ударов в минуту через месяц постоянных занятий,
- для составления индивидуальных комплексов используются дополнительные занятия в форме консультаций,
- расширен арсенал способов самоконтроля, включающий кроме традиционного подсчета ЧСС, ведение дневника нагрузок и самочувствия, использование

функциональных тестов и тестов с дозированной стандартной нагрузкой (в основном для обучающихся, занимающихся более 2-х недель).

- с целью обеспечения достаточного двигательного режима, закрепления и расширения полученных знаний, умений и навыков, учащимся предлагаются дополнительные занятия по выбору – уроки здоровья, корригирующая гимнастика, ОФП и др.

При планировании уроков реабилитационного курса физического воспитания было учтено, что стандартные сроки освобождения от основных уроков физкультуры следующие:

- 2 недели после острых респираторных заболеваний,
- 1-3-6 месяцев после обострения хронических заболеваний, некоторых травм, оперативных вмешательств.

Следовательно, курс должен быть разбит на блоки продолжительностью в 2 недели (6 уроков), которые содержат все основные элементы восстановительной программы: знакомство с правилами применения средств физической культуры в восстановительном периоде (закаливание, физические упражнения – дыхательные, общеразвивающие, в растягивании, в расслаблении), комплекс восстанавливающих физических упражнений, знания и навыки владения приёмами самоконтроля. Причём, в зависимости от сезона и предшествовавшего заболевания основного контингента обучающихся, комплекс восстанавливающих упражнений может иметь различную направленность. Например, в осенний и зимне-весенний период увеличения острой респираторной заболеваемости, целесообразно сделать акцент на дыхательную гимнастику, тогда, как в остальное время упражнениями выбора будут элементы корригирующей гимнастики. Для улучшения психо-эмоционального состояния обучающихся и повышения их интереса к занятиям, в программу включаются разнообразные игры, для быстрого восстановления резервов здоровья - элементы самомассажа и аутотренинга.

Даже минимальная продолжительность курса для отдельных обучающихся – 2 недели (6 уроков) не препятствует достижению положительного результата, так как тренировочный эффект восстановительных нагрузок, направленных на ускорение адаптации обучающегося к школьной деятельности, проявляется непосредственно во время занятия и после повторения нагрузок. А кратковременная адаптация к физической нагрузке начинает складываться, как раз после двух недель занятий. Главная задачей преподавателя так организовать учебный процесс в рамках заданной программы, чтобы к концу реабилитационного курса суммарная физическая нагрузка, для каждого обучающегося носила чётко выраженный активизирующий характер.

Иновация: реализация принципа дифференциации, доступность физической нагрузки и соответствие её собственному состоянию здоровья, наглядность исследовательских данных направлены на осознание учащимися оздоравливающего действия физической активности на организм, взаимосвязи физических и психических возможностей человека, корреляции уровня здоровья и работоспособности организма, и, в конечном итоге, формирование ценностного отношения обучающегося к своему здоровью, как залогом успешной жизни. Отсутствие освобождения от урока физической культуры должно побудить ребёнка рассматривать физическую активность не как прерогативу здоровых людей, а как основное средство и цель собственного жизненного стиля.

Методика отслеживания результатов – стандартная.

Раздел программы	Количество часов
Теоретическая подготовка по технике безопасности	8 часов
Дыхательная гимнастика	105 часов
Корригирующая гимнастика	57 часов

Дифференцированный зачет	2 часа
ИТОГО	172 часа

III. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях – физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.
- умение выстроить индивидуальную траекторию развития, учитывая свои сильные и слабые стороны, на основании этого построить свою личную профессиональную перспективу

3. Предметные результаты изучения программы отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности:

- формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных комплексов физических упражнений;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;
- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам
- уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств организма;
- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

учащиеся должны знать/понимать:

- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;
- выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Техническая подготовленность

Уметь выполнять базовые комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики

Критерии оценки технического выполнения:

- разнообразие элементов;
- технически правильное положение головы, рук, ног и стоп;
- контроль осанки;
- теоретическое подкрепление правильности выполнения физических упражнений;

- включение в комплекс самостоятельно подобранных/найденных в литературе или открытых источниках упражнений
- так же необходимо учитывать заинтересованность, прилежание, активность и мотивированность обучающихся.

V. Критерии оценивания

(Извлечение из Письма Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий «Физической культурой»")

1. **Общую выносливость** обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
2. **Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места.** Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.
3. **Силу мышц рук и плечевого пояса** можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.
4. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать **о координации движений**, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.
5. **Прыжки через скакалку на двух ногах** помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.
6. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить **силовую выносливость**. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для обучающихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся происходит по 5-балльной системе.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются по результатам выполнения требований учебной адаптированной программы по СМГ.

В соответствии с письмом Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» рекомендуется:

- итоговую оценку по физической культуре выставлять с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);

- основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся к занятиям физическими упражнениями, динамике их физических возможностей и прилежании ;
- положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; - соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем; занимается самостоятельно; - постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия; успешно выполняет все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста и с учетом ограничений; - выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – **4(хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем; - постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия; успешно выполняет 80% всех нормативов по физической культуре, для своего возраста и с учетом ограничений; - выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; - при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут

быть замечены учителем физической культуры; - продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия; - частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий: - не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры; не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем; - не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; - не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных обучающимся в течение четверти (полугодия). Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5 .

Дополнительная литература:

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.- М.: Просвещение, 1991 г.
2. Коданёва Л.Н., Шуть М.А. методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения: Практическое пособие/под общ. ред. В.Н.Фурсовой. – М.: АРКТИ, 2006. – 64 с. (Школьное образование)
3. Программа для обучающихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2004 г.
4. Ефимова Н.С. «Психология физического воспитания и спорта»/методическое пособие для педагогов физической культуры/ Московский институт открытого образования/ кафедра физической культуры, Москва 2006
5. Вайнер Э. Как сохранить здоровье учеников: методические разработки для учителей/ Эдуард вайнер, Ирина Растворцева – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып.2 (8).
6. Инструктивно-методическое письмо «Организация занятий и итоговая аттестация по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья» ЦОМОФВ Департамента образования г. Москвы, Департамент образования г. Москвы 2005 г
7. Методические рекомендации «Об организации и аттестации по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Требования к результатам обучения обучающихся специальной группы здоровья:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.

- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 30 м, 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

Рекомендации и противопоказания по заболеваниям при занятиях ФК

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
<i>Расстройства обмена веществ и заболевания желез внутренней секреции (ожирение)</i>	Скоростные упражнения из-за избыточного веса	Ходьба различная, бег по заданию, гребля, ходьба на лыжах, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения в чередовании с дыхательными упражнениями.
<i>Расстройства обмена веществ и заболевания желез внутренней секреции (подагра)</i>	При подагре происходят воспалительные, структурные изменения различных органов, чаще всего суставов.	Упражнения из и.п. –сидя, лежа, а потом можно стоя. Игры, прогулки на свежем воздухе.
<i>Расстройства обмена веществ и заболевания желез внутренней секреции (сахарный диабет)</i>	При сахарном диабете происходят нарушения углеводного обмена из-за недостаточности выработки инсулина поджелудочной железой.	Можно выполнять упражнения с большой амплитудой, с предметами на снарядах и с отягощениями. Ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, игры в волейбол, теннис.
<i>Заболевания органов мочевого выделения (почечная гипертензия, гломерулонефрит (нефрит), пиелит (пиелонефрит), нефроз, почечнокаменная болезнь)</i>	Противопоказано охлаждение	Физические упражнения в и.п. - лежа, сидя, потом стоя. Упражнения с предметами на снарядах. Дозированная ходьба, подвижные игры, элементы спортивных игр. Специальные упражнения: для мышц бр. Пресса, наклоны, прогибания и

		повороты туловища, умеренный бег, прыжки по заданию, соскоки со снарядов (при камнях в почках). Частая смена и.п. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения (диафрагмальное дыхание).
<i>Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)</i>	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 минут - первый год обучения; 10-15 минут-второй и последующие годы обучения)
<i>Нарушения нервной системы</i>	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные движения
<i>Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)</i>	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Бронхиальная астма	Исключить упражнения с натуживанием и задержкой дыхания.	Простые гимнастические упражнения и дыхательные(1:1), звуковая гимнастика, упражнения на расслабление, аутогенная тренировка, массаж грудной клетки и затылка, катание на лыжах и коньках
<i>Органы зрения</i>	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.
<i>Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени</i>	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	Упражнения для мышц конечностей, туловища из различных и.п. с постепенным увеличением нагрузки, в особенности на мышцы брюшного пресса. Дыхательные упражнения с углублением диафрагмального дыхания. Рекомендуются плавание, волейбол, теннис, лыжи, коньки.
Ожирение		ЛФК в виде утренней гигиенической гимнастики лечебной гимнастики, игры, прогулки, терренкуры, ближний туризм, езда на велосипеде. Нагрузка средняя, темп

		медленный, дозировка большая. Обязательно закаливание, массаж.
<i>Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)</i>	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	ОРУ, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
<i>Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)</i>	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
ВПС (порок сердца)	Резкие наклоны и повороты, упражнения с натуживанием.	Дозированная ходьба, бег, прогулки, катание на лыжах, плавание, гребля, умеренный физический труд. Дыхательные упражнения с предметами и без них. Гимнастические упражнения и общеразвивающие упражнения под музыку в медленном темпе.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

для наполнения содержания программы адаптивной физической культуры
для обучающихся 1-2 курса

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ № 1

И.п.- исходное положение.

И.п. – основная стойка:

1. Подъём рук через стороны вверх – вдох, опустить скрещивая впереди, расслабив плечи, опустив голову – выдох.
2. Рывки руками: 2 счёта – короткие перед грудью, 2 счёта – руки в стороны на уровне плеч с поворотом корпуса вправо, влево.
3. Махи прямыми руками: правая вперёд, левая назад, одновременно сгибая ноги в коленях в момент опускания рук, «движения лыжника».
4. Перекаты с пятки на носок, руки на поясе.
5. Наклоны в стороны: «насос», с подъёмом руки вверх.
6. И.п. – основная стойка, руки вперёд. Махи прямыми ногами к противоположной руке.

И. п. – лёжа на спине:

7. Перекаты в «позе эмбриона».
8. Диафрагмальное дыхание.
9. Нижнее скручивание на 4 счёта, руки согнуты в локтях, кисти за головой.
10. Повороты в стороны с касанием пальцами правой руки пальцев левой руки и наоборот из и.п. – руки в стороны ладонями вверх, ноги на ширине плеч. При повороте не отрывать таз от пола, «Буратино».
11. Диафрагмальное дыхание.

И. п. – коленно-кистевое:

12. «Кошка». Вдох – прогибание назад в грудном отделе с опусканием головы вниз. Выдох – спина в горизонтальном положении, голову поднять вверх, смотреть прямо перед собой.
13. Подъём и удержание разноимённых руки и ноги на 1-4 счёта.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ № 2

И.п. – основная стойка, ноги вместе:

1. Руки развести в стороны – вдох, присесть, обняв колени и опустив голову – выдох.

И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч:

2. Развести руки в стороны – вдох, обхватить себя руками на выдохе. После 2-3 движений выполнять резко хлёстом.
3. Упражнение «Топор» с произнесением на выдохе звуков «ух», «ах».
4. «Бокс» с выполнением резкого озвученного выдоха через рот.
5. Через стороны руки поднять вверх – вдох, на выдохе – наклон к правой ноге, к полу, к левой ноге, выпрямиться – руки на пояс – дыхательная пауза.

И.п. – лежа на спине:

6. Перекаты в «позе эмбриона».
7. Диафрагмальное дыхание.
8. Нижнее скручивание на 4 счёта, руки согнуты в локтях, кисти за головой.
9. Наклоны вперёд из положения лёжа на спине, до перехода в положение сидя. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях под прямым углом, в положении лёжа голову не опускать.
10. Диафрагмальное дыхание.

И.п. – колено-кистевое:

11. Повороты вправо и влево, не отрывая колени от пола. Ладони завести за линию пяток.
12. Попеременный подъём правой и левой руки вверх с поворотом головы.

КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ №1

Начинать комплекс с проверки осанки (пятки вместе, носки врозь, колени слегка согнуты, живот втянут, лопатки соединены, плечи расправлены, подбородок параллельно к полу).

И.п.- основная стойка, ноги вместе.

1. «Растяжка» - поднять руки вверх, смотреть вперед, тянуться руками вверх. (возможно лежа на спине), руками тянуться вверх, пятками вниз, втягивая живот и таз. (3рх4 сек)
2. «Птичка» - руки к плечам, вращение в плечевых суставах назад – амплитуда максимальна. Локти не выходят вперед перед грудью.
3. «Рывки руками» - стоя, руки перед грудью. 2 рывка назад согнутыми в локтях руками, 2 рывка назад прямыми руками ладонями вверх.

И.п. - лежа на спине, ноги вместе.

4. «Проверка осанки» – носки вместе, поднять голову, посмотреть на носки.(проверка осанки)
5. «Растяжка» - тянуться руками вверх, пятками вниз.
6. «Велосипед» - руки под головой (или под ягодицами, следить за поясницей- прижата к полу), локти разведены, имитация езды на велосипеде.
7. «Выгибание» - руки согнуты в локтях, локти упираются в пол перпендикулярно к туловищу, подъём с пола грудной клетки предварительно втянув живот и ягодицы, носки ног тянуть к себе (напрягать всю переднюю поверхность туловища)
8. «Памятник» - руки под головой (или под ягодицами, следить за поясницей- прижата к полу), локти разведены, поднимать с пола две ноги, удержав 2сек на весу ,опустить.
9. Диафрагмальное дыхание - ноги согнуты в коленях, руки на животе, выполнять вдох носом, живот должен подняться вверх, выдох ртом- живот опускается.

И.п. - лежа на животе

10. «Проверка осанки» – упор на предплечья, носки ног вместе, проверить осанку
11. «Растяжка» – руки вверх, тянуться руками и затылком вверх, ногами вниз.
12. «Птичка» –подъем головы, туловища, руки на плечах, согнуты в локтях прижаты к туловищу, лопатки соединены, смотреть всегда в пол), удерживать туловище на весу
13. «Дельфин» - руки согнуты в локтях, лоб на кистях, подъем обеих ног
14. «Лодка» - руки вытянуты вдоль туловища, ладони на полу поднять голову, туловище, руки затем плечи, сомкнув лопатки, руки, вернуться в ИП.
15. «Кошка тянется» сед на коленях, руки вытянуты вверх, лоб уперт в пол, затем провести руки через стороны, положить их вдоль туловища ладонями вверх, опустить плечи.(расслабиться)

КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ №2

с палками

Начинать комплекс с проверки осанки - стоя у стены без плинтуса, прижать к стене пятки, ягодицы, лопатки, затылок.

И.п. - стоя

1. «Растяжка»- И.п. - широкая стойка ноги врозь, палка стоит перпендикулярно полу, кисти рук лежат на верхнем её конце, наклон вперёд, уши зажаты между локтей, затылком тянуться вперёд
2. «Колесо» – И.п. - стоя, ноги врозь, гимнастическая палка внизу, хват за концы. Палку прямыми руками перевести назад за спину, чувствовать как лопатки сближаются, напрягать мышцы живота, затем вернуться в ИП.(10рх4сек)
3. «Кораблик» И.п. - ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной верхним хватом, руки прямые, отводить руки назад(10 раз)

И.п. – лежа на спине, ноги вместе.

4. «Проверка осанки» - носки вместе, поднять голову, посмотреть на носки, должна быть прямая линия от носа до носков.
5. «Растяжка» - тянуться руками вверх, пятками вниз
6. «Насос» - руки вверх с палкой, поднять прямые ноги, выполнять сгибание и разгибание ног на весу
7. «Солдат» - руки вниз с палкой, поднять правую ногу, носок на себя, руки и туловище, удержать на весу, вернуться в И.п., сменить при выполнении ногу.
8. «Статуя» - руки вверх с палкой, поднять туловище, скрестить ноги по-турецки, опустить палку на лопатки, удержать правильную осанку, вернуться в И.п.
9. Диафрагмальное дыхание - ноги согнуты в коленях, руки на животе, выполнять вдох носом, живот должен подняться вверх, выдох ртом- живот опускается.

И.п. – лежа на животе

10. «Проверка осанка» - упор на предплечья, носки ног вместе, проверить осанку
11. «Растяжка» - то же, руки вверх, тянуться руками и затылком вверх, ногами вниз
12. «Солдат» - руки вверх с палкой, ноги вместе, поднять с пола голову, руки, правую ногу, удержать на весу, вернуться в И.п., затем сменить ногу.
13. «Кораблик» - руки вверх с палкой, ноги на ширине плеч, носки упор в пол, поднять туловище, руки с пола, затем опустить палку на лопатки, далее руки вверх, вернуться в И.п.
14. «Лодочка» - руки вверх, ноги вместе, поднять с пола туловище, руки, ноги, удержать на весу, вернуться в И.п.
15. «Кошка тянется» сед на коленях, руки вытянуты вверх, лоб уперт в пол, затем провести руки через стороны, положить их вдоль туловища ладонями вверх, опустить плечи.(расслабиться)

ЛИТЕРАТУРА:

Лечебная физическая культура: Справочник/Епифанов В.А., Мошков В.Н., Антуфиева Р.И. и др.; Под ред. В.А. Епифанова. - М.: Медицина, 1987. – 528с: ил

№№ уроков	Содержание уроков

2/2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Комплекс дыхательной гимнастики №1.
	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики №2.
2/4	Комплекс дыхательной гимнастики №1.Самоконтроль.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, упр. с гимнастическим мячом.
2/6	Комплекс дыхательной гимнастики №1 , упр. в расслаблении.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, игры средней подвижности.
2/8	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики №2.
	Комплекс дыхательной гимнастики №1, упр. с гимнастической палкой.
2/10	Комплекс дыхательной гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2.,упр в расслаблении.
2/12	Комплекс дыхательной гимнастики №2, игры средней подвижности.
	Комплекс дыхательной гимнастики №1, элементы аутотренинга.
2/14	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики № 1.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2,упр. с гимнастическим мячом.
2/16	Комплекс дыхательной гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, упр. в расслаблении.
2/18	Комплекс дыхательной гимнастики №1, игры средней подвижности.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2,элементы аутотренинга.
2/20	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики.№1
	Комплекс дыхательной гимнастики.№2, упр. с гимнастической палкой.
2/22	Комплекс дыхательной гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2,упр в расслаблении.
2/24	Комплекс дыхательной гимнастики №1, игры средней подвижности.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, элементы аутотренинга.
2/26	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики № 1.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2,упр. с гимнастическим мячом.
2/28	Комплекс дыхательной гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, упр. в расслаблении.
2/30	Комплекс дыхательной гимнастики №1, игры средней подвижности.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2,элементы аутотренинга.
2/32	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики №1.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, упр. с гимнастической палкой.
2/34	Комплекс дыхательной гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2.,упр в расслаблении.
2/36	Комплекс дыхательной гимнастики №1, игры средней подвижности.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, элементы аутотренинга.
2/38	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Комплекс корректирующей гимнастики №1.
	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс корректирующей гимнастики №2.
2/40	Комплекс корректирующей гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, диафрагмальное дыхание
2/42	Комплекс корректирующей гимнастики №1, самомассаж
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, игры средней подвижности

2/44	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс корректирующей гимнастики №1.
	Комплекс корректирующей гимнастики №2. Самоконтроль.
2/46	Комплекс корректирующей гимнастики №1, диафрагмальное дыхание.
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, самомассаж.
2/48	Комплекс корректирующей гимнастики №1, игры средней подвижности
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, элементы аутотренинга.
2/50	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Комплекс корректирующей гимнастики №1.
	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс корректирующей гимнастики №2.
2/52	Комплекс корректирующей гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, диафрагмальное дыхание
2/54	Комплекс корректирующей гимнастики №1, самомассаж
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, игры средней подвижности
2/56	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс корректирующей гимнастики №2.
	Комплекс корректирующей гимнастики №1. Самоконтроль.
2/58	Комплекс корректирующей гимнастики №1, диафрагмальное дыхание.
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, самомассаж.
2/60	Комплекс корректирующей гимнастики №1, игры средней подвижности
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, элементы аутотренинга.
2/62	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс корректирующей гимнастики №1.
	Комплекс корректирующей гимнастики №2. Самоконтроль.
2/64	Комплекс корректирующей гимнастики №1, диафрагмальное дыхание.
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, самомассаж.
2/66	Комплекс корректирующей гимнастики №1, игры средней подвижности
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, элементы аутотренинга.
2/68	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Комплекс дыхательной гимнастики №1.
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, самомассаж.
2/70	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательно гимнастики №1.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2. Самоконтроль.
2/72	Комплекс дыхательной гимнастики №1, упр. с гимнастическим мячом.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, упр. в расслаблении.
2/74	Комплекс дыхательной гимнастики №1, игры средней подвижности.
	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательно гимнастики №2.
2/76	Комплекс дыхательной гимнастики №1, упр. с гимнастической палкой.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2. Самоконтроль.
2/78	Комплекс дыхательной гимнастики №1, упр. в расслаблении.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, игры средней подвижности.
2/80	Комплекс дыхательной гимнастики №2, элементы аутотренинга.
	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательно гимнастики №1.
2/82	Комплекс дыхательной гимнастики №1, упр. с гимнастическим мячом.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2. Самоконтроль.

2/84	Комплекс дыхательной гимнастики №1, упр. в расслаблении.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, игры средней подвижности.
2/86	Комплекс дыхательной гимнастики №1,элементы аутотренинга.
	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики.№2
2/88	Комплекс дыхательной гимнастики №2, упр. с гимнастической палкой.
	Комплекс дыхательной гимнастики №1. Самоконтроль.
2/90	Комплекс дыхательной гимнастики №2.,упр . в расслаблении.
	Комплекс дыхательной гимнастики №1, игры средней подвижности.
2/92	Комплекс дыхательной гимнастики №2, элементы аутотренинга.
	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики № 1.
2/94	Комплекс дыхательной гимнастики №1,упр. с гимнастическим мячом.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2. Самоконтроль.
2/96	Комплекс дыхательной гимнастики №1, упр. в расслаблении.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, игры средней подвижности.
2/98	Комплекс дыхательной гимнастики №1,элементы аутотренинга.
	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики №2.
2/100	Комплекс дыхательной гимнастики №2, упр. с гимнастической палкой.
	Комплекс дыхательной гимнастики №1. Самоконтроль.
2/102	Комплекс дыхательной гимнастики №1.,упр в расслаблении.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, игры средней подвижности.
2/104	Комплекс дыхательной гимнастики №2, упр. с гимнастической палкой.
	Комплекс дыхательной гимнастики №1, упр. в расслаблении.
2/106	Комплекс корригирующей гимнастики №1, диафрагмальное дыхание.
	Комплекс корригирующей гимнастики №2, элементы аутотренинга.
2/108	Комплекс корригирующей гимнастики №1, диафрагмальное дыхание
	Комплекс дыхательной гимнастики №2,упр в расслаблении.
2/110	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Комплекс дыхательной гимнастики №1.
	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики №2.
2/112	Комплекс дыхательной гимнастики №1.Самоконтроль.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, упр. с гимнастическим мячом.
2/114	Комплекс дыхательной гимнастики №1 , упр. в расслаблении.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, игры средней подвижности.
2/116	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики №2.
	Комплекс дыхательной гимнастики №1, упр. с гимнастической палкой.
2/118	Комплекс дыхательной гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2.,упр в расслаблении.
2/120	Комплекс дыхательной гимнастики №2, игры средней подвижности.
	Комплекс дыхательной гимнастики №1, элементы аутотренинга.
2/122	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики № 1.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2,упр. с гимнастическим мячом.
2/124	Комплекс дыхательной гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, упр. в расслаблении.

2/126	Комплекс дыхательной гимнастики №1, игры средней подвижности.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2,элементы аутотренинга.
2/128	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики.№1
	Комплекс дыхательной гимнастики.№2, упр. с гимнастической палкой.
2/130	Комплекс дыхательной гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2,упр в расслаблении.
2/132	Комплекс дыхательной гимнастики №1, игры средней подвижности.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, элементы аутотренинга.
2/134	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс дыхательной гимнастики № 1.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2,упр. с гимнастическим мячом.
2/136	Комплекс дыхательной гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, упр. в расслаблении.
2/138	Комплекс дыхательной гимнастики №1, игры средней подвижности.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2,элементы аутотренинга.
2/140	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Комплекс корректирующей гимнастики №1.
	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс корректирующей гимнастики №2.
2/142	Комплекс дыхательной гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2.,упр в расслаблении.
2/144	Комплекс дыхательной гимнастики №1, игры средней подвижности.
	Комплекс дыхательной гимнастики №2, элементы аутотренинга.
2/146	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Комплекс корректирующей гимнастики №1.
	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс корректирующей гимнастики №2.
2/148	Комплекс корректирующей гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, диафрагмальное дыхание
2/150	Комплекс корректирующей гимнастики №1, самомассаж
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, игры средней подвижности
2/152	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс корректирующей гимнастики №1.
	Комплекс корректирующей гимнастики №2. Самоконтроль.
2/154	Комплекс корректирующей гимнастики №1, диафрагмальное дыхание.
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, самомассаж.
2/156	Комплекс корректирующей гимнастики №1, игры средней подвижности
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, элементы аутотренинга.
2/158	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Комплекс корректирующей гимнастики №1.
	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс корректирующей гимнастики №2.
2/160	Комплекс корректирующей гимнастики №1. Самоконтроль.
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, диафрагмальное дыхание
2/162	Комплекс корректирующей гимнастики №1, самомассаж
	Комплекс корректирующей гимнастики №2, игры средней подвижности
2/164	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс корректирующей гимнастики №2.

	Комплекс корригирующей гимнастики №1. Самоконтроль.
2/166	Комплекс корригирующей гимнастики №1, диафрагмальное дыхание.
	Комплекс корригирующей гимнастики №2, самомассаж.
2/168	Комплекс корригирующей гимнастики №1, игры средней подвижности
	Комплекс корригирующей гимнастики №2, элементы аутотренинга.
2/170	Роль физической культуры в восстановлении работоспособности. Комплекс корригирующей гимнастики №1.
	Комплекс корригирующей гимнастики №2. Самоконтроль.
2/172	Д/зачёт.