

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Артинский агропромышленный техникум»

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом совете
ГАПОУ СО «ААТ»
Протокол № 4
От «14» мая 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО «ААТ»
В.И.Овчинников
«14» мая 2020 г.

**Программа адаптированной
учебной дисциплины
ОАД.04 «Физическая культура
(лечебная)»**

в рамках адаптированной образовательной программы
основной программы профессионального обучения – программы профессиональной
подготовки по профессии рабочего
13450 «МАЛЯР» для лиц с ОВЗ

Разработчик:
преподаватель
Рухмалев А.М.

п. Арти, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы по учебной дисциплине «Физическая культура», ФГУ ФИРО, 2008 г.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Артинский агропромышленный техникум»

Автор:

Рухмалев Александр Михайлович, первая квалификационная категория.

Рекомендована педагогическим советом ГАПОУ СО «Артинский агропромышленный техникум»

Заключение ПС № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Протокол № _____

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
6. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	
7. Литература	
8. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ	

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЛЕЧЕБНАЯ)

1.1 Область применения программы

Рабочая программа адаптированной учебной дисциплины «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЛЕЧЕБНАЯ)**» является частью адаптированной профессиональной образовательной программы (для выпускников коррекционных классов 8 вида), программы профессиональной подготовки по профессии рабочего 16472 «Пекарь».

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы - адаптированный общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Программа призвана: способствовать личностному и профессиональному развитию слушателя, лица с ОВЗ (с интеллектуальными нарушениями) в образовательном процессе с целью социализации в обществе, а также формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины

В соответствии с ФГОС СПО по профессии и по Учебному плану на освоение учебной дисциплины «Физическая культура» отводится

максимальной учебной нагрузки ОБУЧАЮЩЕГОСЯ -- 170 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 170 часов, на 2 курса обучения.

1.5 Рабочая программа учебной дисциплины “Физическая культура (лечебная)” для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья составлена в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и подготовки выпускника по специальностям и на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной и подготовительной медицинских групп.

Занятия физическими упражнениями с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии. Однако для многих обучающихся, отнесенных к специальной и подготовительной медицинских групп, физкультурно-спортивная деятельность не является насущной потребностью, не вызывает устойчивого положительного отношения к ценностям физической культуре.

Отсутствие понимания значения двигательной активности для укрепления здоровья и не сформированность положительного отношения к физической культуре и спорту является

негативной проблемой данной категории обучающихся. Пассивность в отношении физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлена тремя основными причинами: ее недооценкой, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании, слабостью или отсутствием необходимой мотивации на всех этапах возрастного развития индивида. Это приводит к тому, что у части обучающихся сформировалось безразличное или негативное отношение к двигательной активности - одному из главных оздоравливающих факторов.

Рациональные занятия физическими упражнениями в сочетании с твёрдым режимом дня служат надёжным профилактическим средством против многих заболеваний и особенно против сердечно-сосудистых.

Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для обучающихся, так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма, ослабленного различными заболеваниями.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры, а также руководствуясь Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, всех обучающихся распределяют на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для обучающихся с ограниченным здоровьем дополнительной **целью** является формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Обучающиеся выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для решения поставленной цели определены **задачи**:

1. Повышение и поддержание умственной и физической работоспособности и психоэмоциональной устойчивости.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Использование средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
4. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.
5. Обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6. Оздоровление остаточных явлений после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики.
7. Осуществление врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий.
8. Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств.
9. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Программа предусматривает развитие межпредметных связей с основами безопасности жизнедеятельности, биологией, физикой.

В процессе физического воспитания в техникуме применяется следующая учебная деятельность: учебные занятия; физические упражнения в режиме дня и производственной деятельности; самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В «Программе медицинского обследования лиц, занимающихся массовыми видами спорта и физкультурой», утвержденной приказом Минздрава России от 20.08.2001 г., №

337, в п. 1.2. указано: «Программа обязательна для выполнения всеми медицинскими организациями, осуществляющими контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся массовыми видами спорта и физкультурой, независимо от ведомственной подчиненности и организационно-правовой формы». В п.1.5. отмечается: «Медицинские обследования текущие (выборочные) осуществляются по решению лечащих врачей на протяжении всего года для оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам с целью индивидуализации и повышения эффективности занятий физкультурой и массовыми видами спорта и восстановительных мероприятий».

Оценка знаний и умений обучающихся этих групп производится по пятибалльной системе. Виды практических контрольных заданий для оценки уровня физической подготовленности обучающихся определяются индивидуально для каждого обучающегося из перечня, предоставляемого руководителем физического воспитания техникума.

Практические занятия с обучающимися, отнесенными к подготовительной и специальной медицинской группе, носят преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов соблюдаются основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность. Используются общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений.

Для обучающихся с ограниченными возможностями рекомендованы следующие физические упражнения (при соответствующем дозировании со стороны преподавателя): общеразвивающие упражнения, не требующие повышенной физической нагрузки; упражнения на координацию, не вызывающие больших усилий и, не связанные с усложненными спортивными снарядами; корригирующие упражнения разных назначений; упражнения по обучению и развитию правильного дыхания; упражнения по становлению правильной осанки; подвижные игры малой и средней (по усмотрению преподавателя) интенсивности; элементы спортивных игр (отдельные приемы владения мячом, броски в «корзину», «ворота» и др.; допускается волейбол, включая двухстороннюю игру тренировочного характера); легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой при регулировании темпа преподавателем.

Программа ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта (прогулки, бег в сочетании с ходьбой и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) – упражнения на укрепление мышц живота и туловища (т.е. создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострений, а также функционального состояния. Во вводной части – ОРУ, ходьба, бег, дыхательные упражнения; в основной - упражнения, специфические для данной патологии, подвижные игры, элементы спортивных игр; заключительная часть – дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на релаксацию, выработка правильной осанки и пр.

Средства физической культуры, применяемые в группах, отличаются лишь методикой: различное время, темп выполнения упражнений и их амплитуда передвижения (ходьба, бег, лыжные занятия), длина дистанции и т.д.). Основными средствами физического воспитания являются дозированные физические упражнения в зависимости от заболеваний.

Двигательные действия для обучающихся с ослабленным здоровьем рекомендуется осуществлять при ЧСС 120-130 уд./мин., с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140-150 уд./мин. Двигательные режимы при ЧСС 130-150 уд./мин, являются оптимальными для сердечно-сосудистой и дыхательной систем в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект. Преподаватель физической культуры контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления студентов.

Контроль за изменением состояния здоровья занимающихся, реализуется путем учета субъективных и объективных данных. Регистрация субъективных данных осуществляется обучающимися в дневнике самоконтроля, в котором следует отмечать признаки плохого самочувствия (слабость, утомление, головокружение, боли, потливость, снижение работоспособности, плохой сон и плохой аппетит), а также фиксировать частоту пульса в начале и конце занятия. Преподаватель физической культуры не реже одного раза в месяц проверяет дневники самоконтроля и использует их данные при определении нагрузки. Объективные данные о состоянии здоровья занимающихся преподаватель получает во время медицинских осмотров.

Непременным условием привлечения обучающихся с ограниченными возможностями к занятиям по физической культуре со всей группой или отдельно является установление прямого контакта преподавателя физической культуры с медицинским персоналом, прежде всего получение от медперсонала сведений об отклонениях в состоянии здоровья конкретного обучающегося с ограниченными возможностями и соответствующих рекомендаций по применению доступных для него физических упражнений. Это не исключает, а, наоборот, усиливает необходимость более тесного контакта преподавателей с медицинскими работниками как соблюдение основного условия процесса физического воспитания по отношению ко всем обучающимся.

Введение данной практики свидетельствует о гуманном отношении и усилении заботы о здоровье всех без исключения обучающихся, на что нацелено физическое воспитание в целом и занятия физической культуры в частности.

Обучающимся, получающим после перенесенных заболеваний справку из медицинских учреждений об освобождении от занятий физической культурой, обязательно должно быть разъяснено, что освобождение от занятий может быть только временным после острого заболевания, так как полного освобождения от лечебной физической культуры не существует и она практически показана при любых отклонениях в состоянии здоровья (в стадии ремиссии).

Итоговая аттестация обучающихся с ограниченными возможностями проводится в форме зачета по теоретическому и практическим разделам программы. Условием к допуску аттестации обучающихся с ограниченными возможностями является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнения, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже «удовлетворительно»), показанных в течение последнего полугодия обучения. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения обучающегося практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

Содержание теоретической части позволяет оценить знания обучающихся по темам:

- понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- понятие о правильном режиме питания;
- понятие о формах двигательной активности;
- методы самоконтроля;
 - основы организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- понятие о правильной осанке;
- понятие о рациональном дыхании;
 - правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
 - гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала и спортивной площадки;
- понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

Содержание практической части позволяет оценить качество выполнения упражнений по видам практических заданий:

- составлять и выполнять комплексы упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой (утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения);
- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхательной системы (грудное, брюшное, смешанное дыхание);
- выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- выполнять доступные композиции оздоровительной гимнастики (аэробика);
- выполнять доступные технические действия и приемы в игровых видах спорта;
 - контролировать величину физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений);
- выполнять приемы оздоровительного массажа;
 - выполнять посильные комплексы упражнений на тренажерах, на различном спортивном оборудовании;
 - выполнять доступные упражнения и двигательные действия из различных видов спорта.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов	1 курс 95 часов		2 курс 75 часов	
		1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие
Макс. учебная нагрузка (всего)	170	47	48	37	38
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170	47	48	37	38
В том числе: теория	35	8	9	9	9
Практические занятия	135	27	26	28	29
Контрольные работы (контрольные нормативы)	20	5	5	5	5
В том числе:					
Итоговая аттестация в форме зачёта	8	2	2	2	2

2.2 Учебно- тематический ПЛАН и содержание учебной дисциплины “Физическая культура”

Наименование разделов и	Содержание учебного материала и практической работы	Количество часов 1	Количество часов 2
-------------------------	---	--------------------	--------------------

тем	обучающегося	курс 95 ч		курс 75 ч	
		1 пол. 47	2 пол. 48	1 пол. 37	2 Пол. 38
Раздел 1 Теоретический 35 часов	Теория- 35часов	8	9	9	9
	Тема 1.1. Особенности организации и проведения занятий со студентами с ослабленным здоровьем	2	2	2	2
	Тема 1.2. Здоровый образ жизни и факторы положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека.	2	2	2	2
	Тема 1.3 Формы и методы закаливания на организме человека Изготовление презентации. Написание рефератов;	4	5	5	5
Раздел 2. Учебно-тренировочный 135часов	2.1. Легкая атлетика – час.	8	8	6	6
	Тема 2.1. Средства, методы и формы физического воспитания	05	1		05
	1.Бег на короткие дистанции	05	1	1	05
	2.Бег на длинные дистанции	1	1	1	1
	3.Прыжки в длину с места, с разбега	05	05	05	05
	4.Метание гранаты в цель, на дальность	1	1	1	05
	5.Челночный бег	1	05	1	05
	6.Развитие скоростной выносливости	1	1		05
	7.Обучение низкого и высокого старта	05	05		05
	8.Обучение прыжков в высоту с места, с разбега способом «перешагивания»	1	05	05	05
9. Сдача нормативов	1	1	1	1	
2.1.2. Гимнастика часа	Гимнастика-	8	8	6	6
	1.Совершенствование строевых упражнений (повороты, перестроения)	1	1	05	05
	1.2.Упражнение на брусьях (махи, соскоки, жим)	1	1	1	1
	3. Упражнение на перекладине (подтягивание, подъем с переворотом, выход силой)	1	1	1	1
	4.Совершенствование опорных прыжков	1	1	05	05
	5.Совершенствование акробатических упражнений на гимнастических матах	1	1	1	1

	6.Развитие координационных способностей	1	1	05	05	
	7.Развитие гибкости	1	1	05	05	
	8.Сдача нормативов	1	1	1	1	
2.1.3 Спортивные игры 22 часа	Спортивные игры ;	8	9	6	6	
	Волейбол- 8 часов	2	2	2	2	
	1.Совершенствование подачи, передачи мяча сверху, снизу.	05	05	05		
	2,Прием мяча сверху,снизу.	05	05	05		
	3.Игра в волейбол.	1	1	1	1	
	4. Сдача нормативов				1	
	Баскетбол – 8 часов	3	3	2	2	
	1. Совершенствование ведения мяча левой правой рукой, передачи мяча от груди двумя руками, передачи одной рукой	0 25	025	025		
	2. Броски мяча в кольцо с трёх шагов, с короткой и длинной дистанции.	0.25	025	025		
	3. Тактика игры в защите, нападении	05	05	05		
	4. Двух сторонняя игра	2	2	1	1	
	5.Сдача нормативов				1	
	Футбол- 8 часов	3	4	2	2	
	1. Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы. Остановка мяча.	025	025			
	2. Розыгрыш стандартных положений, удары по воротам.	025	025			
	3. Тактика игры в защите, нападении.	05	05			
	4. Двух сторонняя игра.	2	2	2	1	
	5. Контрольные нормативы				1	
	Тема: 2.1.4 Настольный теннис 20 часов	Настольный теннис	8	8	4	5
		1.Обучение и совершенствование подачи.	2	2	1	1
2. Тактика защиты, нападения .		2	2	1	1	
3. Двух сторонняя игра.		4	4	2	2	
4.Контрольные нормативы					1	
Тема: 2.1.5 Атлетическая гимнастика 2 часов	ОФП	5	4	4	4	
	1. Совершенствование силы основных мышечных групп.	1	1	1	1	
	2.Атлетическая гимнастика на тренажёрах.	1	1	1	1	
	3. Упражнения с гантелями	1	1	1	1	
	4. Упражнение с гириями	1	1	1	1	
	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	
Всего аудиторной нагрузки, часы:		47	48	37	38	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ

Требования к знаниям.

Обучающийся должен **знать**: систему научно- практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности.

Требования к умениям.

Обучающийся должен **уметь**: адаптировать полученные знания, творчески использовать их для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тема 1.1. Особенности организации и проведения занятий с обучающимися специальной медицинской группы

Обучающийся должен знать:

- основы организации занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности)

- методы самоконтроля

Студент должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей направленности

Самостоятельная работа:

- работа со специальной литературой по своему заболеванию

Тема 1.2. Здоровый образ жизни и факторы положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека.

Обучающийся должен знать:

- составляющие здорового образа жизни
- здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие
- физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни

- критерии эффективности здорового образа жизни.

Обучающийся должен уметь:

- применять полученные знания для улучшения качества и стиля жизни

Самостоятельная работа:

- подготовка выступления об искоренении вредных привычек (курение, употребление наркотиков и спиртных напитков) с использованием физических упражнений.

Раздел 2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Требования к знаниям.

Обучающийся должен **знать**: технологию совершенствования приобретенного опыта творческой практической деятельности, развития деятельности, развития самостоятельности в физической культуре и спорте для повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности, направленных на решение индивидуальных и коллективных интересов.

Требования к умениям.

Обучающийся должен **уметь**: реализовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретения

индивидуального и коллективного практического опыта, развивать и совершенствовать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков.

Тема 2.1. Средства, методы и формы физического воспитания

Развития и совершенствования познавательной творческой активности, направленной на самостоятельные использования средств физической культуры и спорта в целях формирования жизненно и профессионально значимых психофизических качеств, и свойств личности. Двигательная активность и поддержание оптимального уровня физического развития, двигательных возможностей. Профилактика профессиональных заболеваний. Средства, методы и формы физического воспитания. Совершенствование изученных двигательных действий. Развитий качеств движений – быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости, используя физические упражнения из различных видов спорта: гимнастики, спортивных игр, лыжного спорта, атлетическая гимнастика, легкой атлетики и других. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. Оздоровительные системы и т.д.

2.1.1. Легкая атлетика

Обучающийся должен знать:

- легкая атлетика в системе физического воспитания;
- краткие сведения о развитии легкой атлетики в России;
- виды легкоатлетических упражнений;
- требования программы и нормативы по легкой атлетике.

Обучающийся должен уметь:

- бегать на короткие, средние, длинные дистанции;
- выполнять прыжки в длину и высоту с места и с разбега;
- метание гранаты на точность и дальность.

Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. Высокий, средний, низкий старты. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность и в цель.

Самостоятельная работа Обучающегося:

- работа с информационными источниками для изучения легкой атлетики в системе физического воспитания;
- чтение учебника «Легкая атлетика», просмотр видеофильмов телепередач, спортивных соревнований по легкой атлетике с дальнейшей классификацией видов легкоатлетических упражнений;
- составить диаграмму динамики развития скоростно-силовых качеств за время обучения в колледже.

2.1.2. Гимнастика

Обучающийся должен знать:

- правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гимнастики
- анатомо-физиологические принципы развития мышечной системы человека
- технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, (индивидуально, в парах, группах с использованием различных предметов)
- выполнять прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии)
- владеть основами ОФП и СФП

Челночный бег 3х10м. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Комплекс упражнений на 32 счёта. Ходьба с изменением скорости, направления движения. Дыхательные упражнения. Упражнения корригирующей направленности на осанку, зрение, плоскостопие и др.

Самостоятельная работа студента:

- выполнение утренней гимнастики с индивидуальным подбором упражнений;
- изучить основные принципы развития мышечной системы человека по учебнику «Физическая культура» Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын или другим источникам;
- изучить нормативные документы по технике безопасности на занятиях гимнастикой, в тренажерном зале;
- составить комплексы гимнастических упражнений с учетом индивидуального развития.

2.1.3. Спортивные игры

Обучающийся должен знать:

- значение спортивных игр в совершенствовании общей физической подготовке, повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха
- особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми
- личную гигиену (одежда, обувь) и профилактика травматизма
- правила игры, соревнований и простейшее судейство

Обучающийся должен уметь:

- выполнять отдельные элементы спортивной игры
- применять умение и навыки выполнения элементов в командных действиях
- осуществлять простейшее судейство по спортивным играм
- играть в спортивных играх в рамках учебных занятий

Волейбол: Техника приёма и передачи мяча. Подачи верхняя и нижняя.

Баскетбол: Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски мяча с различных дистанций, футбол, ведение мяча, передача мяча, остановка мяча, удар по воротам.

Самостоятельная работа студента:

- выполнение упражнений на развитие ловкости, координации.

2.1.5. Настольный теннис

Обучающийся должен знать:

- Правила и судейство соревнования по настольному теннису
- Должен уметь выполнять отдельные элементы игры
- Осуществлять судейство соревнований
- Самостоятельная работа обучающегося
- Совершенствовать технику игры настольного тенниса

2.1.6 Атлетическая гимнастика

Обучающийся должен знать:

- Технику безопасности при занятиях на тренировках и личную гигиену
- Должен знать правильность выполнения отдельных элементов на снарядах и тренажерах.
- Технику выполнения упражнения со штангой гириями

Обучающийся должен уметь:

- Пользоваться тренажёрами
- Подбирать всё для занятий
- Оказать первую медицинскую помощь при травмах

Раздел 3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ (критерии результативности занятий)

Требования к знаниям.

Обучающийся должен **знать**: основы педагогического контроля, методику обработки полученной информации (анкетирование, тестирование, зачет, экзамен и д.р.), требования к уровню подготовки по дисциплине «физическая культура».

Требования к умениям.

Обучающийся должен **уметь**: обрабатывать информационный материал о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности; оценивать эффективность учебного процесса с последующей корректировкой.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)- без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед, руки за головой, ноги закреплены (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) и на опоре высотой до 50 см (девушки).
7. Игра в настольный теннис
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
10. Упражнения со скакалкой (юноши и девушки).
11. Челночный бег.

4. ЛИТЕРАТУРА

4.1. Основная литература

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М., 2000.
2. Бутин И. Н. Лыжный спорт (учебник). – М., 2000.
3. Журавин М. П., Меньшикова Н. К. Гимнастика. – М., 2001.
4. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы (СМГ) образовательных учреждений среднего профессионального образования. – М., 2004.
5. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений.- М., 2002.

4.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Т. Б. Кодекс здоровья. – М., 2001.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание. Учебник для вузов. – М., 2001.
3. Временные методические рекомендации учителям физической культуры и медицинским работникам общеобразовательных школ в связи с введением практики привлечения учащихся спецмедгруппы к занятиям на уроках физкультуры со всем классом. (Одобрены МКО, Главным управлением здравоохранения г. Москвы. — Л.Б.Кофман, Л.Н.Марков. Согласовано: НИИ школьной гигиены, НИИ возрастной физиологии АПН. — 1999 г.)
4. Гоголан М. Как быть здоровым. – М., 2002.
5. Дубровский В. И, Лечебная физическая культура. – М., 2001.
6. Леонова О. П. Шейпинг. Раздел рабочей программы по курсу «Физической культуры» для средних специальных учебных заведений. – М. 2002.
7. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М., 2000.
8. Мартынов С. М. Иллюстрированная энциклопедия массажа. – М., 2000
9. Методические рекомендации к составлению учебной программы для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с заболеваниями центральной нервной системы. (ГОУ ДЮКФП ЮЗАО 12.09.2003 г.)
10. Настольная книга учителя физической культуры. /Авт. – сост. Г. И. Погадаев. – М., 2000.

11. Примерная программа уроков физкультуры для учеников 1-Х! классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. (Авторская программа, Публикации в газете «Здоровье детей», № 1 и др., 2004 г.)

12. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой. (Директивное письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 г.)

13. О состоянии и мерах по дальнейшему развитию физической культуры в общеобразовательных учреждениях г. Москвы. Решение коллегии МКО от 27.04.2002 г. (в т.ч. п. 9.7.: «...разработать комплекс мер по организации... занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в группах лечебной физической культуры за счет часов школьного компонента»).

14. О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях — методические рекомендации (в т.ч. обстоятельно о региональных программах для учащихся специальной медицинской группы — А.П.Матвеев, публикация — вкладыш в газете «Спорт в школе» № 15, VIII. 2003 г.).

15. Публикации по содержанию занятий с физически ослабленными учащимися в журнале «Физическая культура в школе» и газете «Спорт в школе» в течение 1995-2006 гг.

16. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие /В. Ю. Волков, Л. М. Волкова. – СПб., 1998.

17. Федюкович Н. И. Анатомия и физиология человека. – М., 2002.

18. Физическое воспитание в образовательных учреждениях среднего профессионального образования: вопросы содержания и методики. Научно-методический сборник. – М., 2004.

19. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры. – М., 2001.

5. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Спортсооружения:

- спортивный зал, оснащенный оборудованием для проведения волейбола, баскетбола, спортивная площадка для игры в футбол.

- для проведения гимнастических занятий (маты), тренажерный зал с комплексом тренажеров, для проведения занятий по атлетической гимнастике.

Спортивный инвентарь:

мячи по всем видам, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре, скакалки, обручи, мячи, теннисный стол.

Технические средства обучения:

музыкальный центр, видеоплейер, телевизор, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним принадлежности аудио видео записи.

Наглядные средства обучения:

учебно-методическая литература по предмету «Физическая культура», стенды по различным темам и спортивной жизни техника.