

Министерство образования Ставропольского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«НЕВИННОМЫССКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Минайло И.Н.

« 09 » января 20 24 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

09.02.07 Информационные системы и программирование

(код и наименование специальности)

ВВК

УДК

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) и примерной программы учебной дисциплины по специальностям среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

09.00.00 Информатика и вычислительная техника

Организация - разработчик:
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Невинномысский энергетический техникум» (ГБПОУ НЭТ)

Разработчики:

Перфилов Сергей Николаевич, преподаватель ГБПОУ НЭТ

Рекомендована (одобрена) методической комиссией преподавателей основ военной службы и физкультурно-спортивных дисциплин государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Невинномысский энергетический техникум»

Председатель методической комиссии:

Перфилов Сергей Николаевич



Протокол № 5 от «09» 01 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

Рациональные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний и особенно против сердечно-сосудистых. Мышечная работа способствует мобилизации жизненно важных свойств организма - выносливости, силы, гибкости, быстроты, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений, с которыми связан творческий, высокопроизводительный труд. Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для студентов специальной медицинской группы (СМГ), так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма, ослабленного различными заболеваниями.

Согласно Положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения и в целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культуры все студенты распределяются по состоянию здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. «Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню усвоения учебного материала». К основной группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющие достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (согласно учебной программе) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированными зачетами, рекомендуются занятия в спортивной секции и участие в соревнованиях.

К подготовительной медицинской группе относятся студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточные физическое развитие и физическую подготовленность. Отнесенным к этой группе разрешаются: занятия по учебным программам по физической культуре при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований; дополнительные занятия для повышения уровня физического развития отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой. Они должны заниматься по специально разработанным учебным программам по физической культуре.

Отнесенным к СМГ особенно необходимы систематические занятия физическими упражнениями.

Студенты со значительными нарушениями в состоянии здоровья, препятствующими групповым занятиям, направляются на занятия в группы лечебной физической культуры в лечебно-профилактические учреждения или специальные помещения или площадки, отвечающие всем требованиям гигиены (имеющие хорошую вентиляцию, достаточную освещенность, чистые, защищенные от пыли и ветра), оборудованные специальной аппаратурой. С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов студентов, относящихся к СМГ по тяжести и характеру заболеваний, рекомендуется подразделять на две подгруппы А и Б.

К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Деление на подгруппы - это тот фактор, который определяет режим занятий. При этом наиболее доступным критерием отбора соответствующих нагрузок служит пульсовой режим.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	178
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия (если предусмотрено)	166
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация в форме зачета	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенции</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	ОК3
Тема 1.1. Физическая культура профессиональной подготовки и социокультурное развитие личности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Раздел 2. Легкая атлетика			ОК3
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта</p> <p>2. Техника прыжка в длину с места</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений</p> <p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	40	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника бега по дистанции</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p>		

	<p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		
<p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание снарядов.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника бега на средние дистанции.</p>		
	<p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p>		
	<p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p>		
	<p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		
<p>Раздел 3. Баскетбол</p>			
<p>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p>		<p>ОК3</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p>
	<p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p>		
	<p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p>		
<p>Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</p>	<p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p>		
	<p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</p>		
		40	

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала				
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала				
	1. Техника владения баскетбольным мячом				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре				
Самостоятельная работа обучающихся					
Раздел 4. Волейбол					
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала				
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков				
Самостоятельная работа обучающихся		36	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала				
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				

	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Техника прямого нападающего удара <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Отработка техники прямого нападающего удара <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Техника прямого нападающего удара <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Техника коррекции фигуры <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	10	OK3 OK4 OK6 OK7 OK8
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Раздел 6. Кроссовая подготовка			
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Кроссовая подготовка. <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	38	OK3 OK4 OK6 OK7 OK8
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Промежуточная аттестация в форме зачета		12	
Всего:		178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, раздевалки.

Спортивное оборудование:

Спортивный зал

Перечень основного оборудования: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой; маты гимнастические; канат; шест для лазания; канат для перетягивания; стойки для прыжков в высоту; перекладина для прыжков в высоту; зона приземления для прыжков в высоту; беговая дорожка; ковер борцовский или татами; скакалками; палки гимнастические; мячи набивные; мячи для метания; гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры; весы напольные; ростомер; динамометры; приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные; щиты баскетбольные; рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные; защита для баскетбольного щита и стоек; сетки баскетбольные; мячи баскетбольные; стойки волейбольные; защита для волейбольных стоек; сетка волейбольная; антенны волейбольные с карманами; волейбольные мячи; ворота для мини-футбола; сетки для ворот мини-футбольных; мячи для мини-футбола и др

Тренажерный зал

Перечень основного оборудования: тренажеры для развития физической силы и выносливости; гимнастическая перекладина; брусья; канат; маты; кольца; скамейки; козел; гири; штанги; гантели; различные приспособления для развития физической силы и ловкости.

Открытый стадион широкого профиля

Перечень основного оборудования: 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 и тройного прыжка; турник уличный; брусья уличные; рукоход уличный; полоса препятствий; ворота футбольные; сетки для футбольных ворот; мячи футбольные; сетки для переноса мячей; колодки стартовые; барьеры для бега; стартовые флажки или стартовый пистолет; флажки красные и белые; палочки эстафетные; гранаты учебные Ф-1; 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

Комплектование СМГ к предстоящему учебному году проводится на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования и степени выраженности патологического

процесса по данным медицинского обследования, проводимого в апреле - мае текущего года. До 1 сентября должен быть оформлен приказ по учреждению создания специальной медицинской группы.

Преподаватель физической культуры совместно с медицинским работником оформляют индивидуальные карты занимающихся в спец. мед. группе. В карте отражаются результаты медосмотров, диагнозы, рекомендации врача и преподавателя физической культуры, индивидуальные комплексы упражнений, а также рекомендации для самостоятельных занятий и задания на дом.

Проведение занятий с ослабленными студентами в специальных медицинских группах позволяет избежать лишних методических и педагогических ошибок, беречь психику подростков, использовать дифференцированные нагрузки и легко контролировать состояние студентов и их адаптацию к нагрузкам.

Комплектование СМГ проводится в зависимости от тяжести и характера заболеваний студентов, относящихся к СМГ. Как уже было сказано выше, их рекомендуется разделить на подгруппы А и Б.

Студенты объединяются в группы по характеру заболевания:

1 вариант

с заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;

с нарушением зрения и функциональными расстройствами нервной системы;

с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, нарушением осанки и сколиозами, последствием травм и повреждений, заболеваниями суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

2-вариант

с заболеванием органов дыхания;

с заболеванием ССС и щитовидной железы;

ожирение, сахарный диабет (начальная стадия);

заболевание желудочно-кишечного тракта;

патологии заболевания глаз;

заболевания опорно-двигательного аппарата.

У студентов СМГ чаще всего диагностируются различные формы ревматизма в неприсутном периоде с поражением и без поражения клапанного аппарата сердца, врожденные пороки сердца, хронический тонзиллит, интоксикация, хронические болезни легких и дыхательных путей, нередко выраженные нарушения опорно-двигательного аппарата, нервной и эндокринной систем, анемия, миопатия рахитического происхождения.

Специальная медицинская группа в нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со студентами этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного

режима техникума. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

Результаты врачебных исследований и практический опыт показывают, что при многих заболеваниях (в периоды между приступами ревматизма, при хроническом воспалении легких и др.) у обучающихся, отнесенных к специальной группе, имеются сходные нарушения в организме: примерно одинаково снижены уровень работоспособности, функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Поэтому для них можно организовать групповые учебные занятия, несмотря на различный характер заболеваний.

При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата (параличи, парезы и пр.), а также при более значительных отклонениях в состоянии здоровья необходимы занятия лечебной физической культурой.

При определении медицинской группы для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья необходимо предусматривать доступность физических нагрузок, а также создание оптимальных условий для выздоровления или предупреждения обострений заболевания.

В случаях обострения хронического заболевания преподаватель ограничивает физические нагрузки, учитывая при этом характер течения, частоту, тяжесть и причины обострений. Для учащихся с выраженными проявлениями болезни следует применять лечебную физическую культуру.

При некоторых заболеваниях противопоказаны занятия в неблагоприятных метеорологических условиях. Так, при заболеваниях верхних дыхательных путей, ревматизме, циститах (воспаление мочевого пузыря) необходимо избегать резких колебаний температуры воздуха и переохлаждения. Вместе с тем следует правильно, методически закалывать детей и подростков для повышения уровня естественного иммунитета (невосприимчивости организма к болезням) и активизации приспособительных механизмов к меняющимся условиям окружающей среды.

Включение студентов в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и преподавателем — при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Схема урока в специальной медицинской группе.

Занятие (урок) в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части), однако, в отличие от обычных занятий, имеет свои принципиальные особенности.

В подготовительной части урока (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие

упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки.

В основной части урока (20-22 мин) занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части урока предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Большое внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений. С этой целью применяются бег (отрезки по 20-30 м), чередующийся с ускоренной ходьбой, метания, подвижные игры, эстафеты, упражнения на равновесие.

В заключительной части урока (3-5 мин) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям учащихся. Преподаватель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися.

К уроку физкультуры, проводимому с учащимися в специальной медицинской группе, предъявляются следующие требования:

1. Обучение рациональному дыханию.

Дети, занимающиеся в этой спецгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучить их правильному дыханию. Это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от занятий физкультуры. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движения.

При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т.д.,

Обязательно должны использоваться дыхательные упражнения (обращать внимание на полный и своевременный выдох).

Обучение рациональному дыханию способствует:

- а) быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
- б) улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме;
- в) повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
- г) общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох — через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в легкие большое количество воздуха, а также при интенсивных физических нагрузках.

Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых занятий, используя самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха — выдоха (например: на 3 шага — вдох, на 3 — выдох; на 4 шага — вдох, на 4 — выдох; на 2 шага — вдох, на 2 шага — выдох; на 3 шага — вдох, на 4 — выдох; на 2 шага — вдох, на 3 шага — выдох и т.д.). Обращать внимание учащихся на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох.

Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных упражнений и общеразвивающих может быть следующим: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане урока, то преподаватель включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния учащихся и характера предыдущей деятельности.

2. Формирование правильной осанки и ее коррекция.

Соблюдение этого требования имеет не только эстетическое, но, главным образом, физиологическое значение для ослабленных детей. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Формирование осанки — процесс длительный, который осуществляется на протяжении всего периода роста детского организма. Поэтому, помимо

систематического выполнения предусмотренных программой специальных упражнений для осанки, преподаватель должен в течение урока обращать внимание учащихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки.

3. Индивидуальный подход к занимающимся.

Это одно из основных требований к занятиям в специальной медицинской группе. В данной группе могут находиться учащиеся с различными недугами, с разной степенью их проявления и с различной адаптацией к физическим нагрузкам.

Очень трудно подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся и возрастных групп. Эту задачу решает преподаватель за счет наиболее рационального построения занимающихся, гибкой и дифференцированной методики обучения, выбора оптимальных исходных положений, степени напряжения, амплитуды движений, дозировки нагрузки, за счет усложнения или упрощения упражнений и т.д.

4. Урок должен быть эмоционально окрашенным.

Занятия в спец мед группах должны стать уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения.

Кроме посещения занятий физкультуры в группе рекомендуются и другие формы физической культуры в режиме дня, которые в общей сложности равны (или даже превышают) двигательной активности на уроках:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- специальные комплексы упражнений, составленные преподавателем физкультуры совместно с врачом;
- гимнастика до занятий;
- подвижные игры небольшой интенсивности на переменах;
- физкультминутки во время общеобразовательных занятий и физкультпауза во время выполнения домашних заданий;
- пешие прогулки, катание на коньках, игры, посещение бассейна (оздоровительное плавание);
- походы выходного дня;
- дни здоровья;
- закаливающие процедуры (воздушные ванны, души, обливания и др.).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – 7-е изд., стер. М.: ИЦ «Академия», 2020. – 320 с. Текст : электронный //Электронная библиотека издательства «Академия»:[сайт]/ - URL:<https://academia-library.ru/inet>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; Тестирование.... Контрольная работа Самостоятельная работа. Защита реферата.... Семинар Защита курсовой работы (проекта) Выполнение проекта; Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания(работы) Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией... Решение ситуационной задачи....
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения 		

	курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
--	---	--