

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Тольяттинский социально-экономический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
по программе подготовки квалифицированных рабочих (служащих)
по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

Тольятти, 2022

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура для профессии среднего профессионального образования естественнонаучного профиля **09.01.01. *Наладчик аппаратного и программного обеспечения***

Рабочая программа разработана с учетом:

- требований рынка труда и ФГОС СПО по профессии *09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения* подготовлен на основе изучения и сопоставления требований:

- федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности *09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения*, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013 г. № 852;
- примерной основной образовательной программой в соответствии с ФГОС СПО *09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения*, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером 29713.
- профессионального стандарта (далее - ПС) 06.033 Специалист по защите информации в автоматизированных системах, 5 уровня квалификации, Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 15 сентября 2016 г. N 522н
- требований заданий демонстрационного экзамена (далее – ДЭ), проводимого в рамках итоговой аттестации, по компетенции F7 Корпоративная защита от внутренних угроз информационной безопасности
- на основе примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 377 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Тольяттинский социально-экономический колледж»

Составитель:

Исакова А.Б. , преподаватель ГБПОУ «ТСЭК»

РАССМОТРЕНО

Методист отделения РЦПО

_____/И.В. Палютина/

«__» _____ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директором ГБПОУ «ТСЭК»

Приказ № _____

от _____ 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» (адаптационная дисциплина) это элемент адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения, направленный на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений и способствующий социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптация рабочей программы проведена с учетом требований ФЗ № 273-ФЗ, ст.79 и следующих особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): нарушения ментальной сферы (неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, недостаточная сформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения); негрубые нарушения речи; нарушения слуха; нарушения функций опорно-двигательного аппарата; различные комбинации множественных и сочетанных нарушений.

«Физическая культура» относится к циклу общеобразовательных и общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и нацелена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все студенты, в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К *специальной медицинской группе* (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой. Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им

необходимы постоянные занятия физическими упражнениями..

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям обучающихся. Схема урока физической культуры является общей, как для учеников основной медицинской группы, так и для обучающихся, имеющих ограничения по здоровью. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока.

К специальной медицинской группе «А» (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации, а также детей с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации (вне обострения).

Нагрузку и упражнения для ребенка, отнесенного к специальной медицинской группе «А», подбирают с учетом его заболевания. В соревнованиях дети, посещающие спецгруппу «А», не участвуют, нормативы не сдают.

К специальной медицинской группе «Б» (реабилитационной группе) или IV физкультурной группе относятся студенты с хроническими заболеваниями или отклонениями в состоянии здоровья, в том числе временного характера, в состоянии выхода из обострения.

Специальная медицинская группа «Б» означает освобождение от занятий физической культурой. Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

Одной из важной составляющей адаптированной программы «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья, является подвижные игры и игры с элементами спортивных игр. Она направлена на укрепление и развитие двигательной физической активности.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье человека, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами.

В данной адаптационной программе подвижные игры тесно переплетены с элементами спортивных игр. Это удобная возможность постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей и физиологических систем организма.

Структура программы основана на правильной организации подвижных игр с необходимым контролем дозированной нагрузки, интенсивности и объёма игрового времени, что позволяет решить многообразные воспитательные и лечебные задачи.

Составляющие программы

1. Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета, в движении, с мячом)
2. Дыхательная гимнастика.
3. Элементы гимнастики акробатики.
4. Элементы спортивных игр.
5. Специальные упражнения в тренажёрном зале (индивидуальный подход, строгая дозировка, специальные тренажёры).
6. С целью разнообразия в занятиях, а также закрепления специальных упражнений в программу входят подвижные игры, которые позволяют снимать у обучающихся неуверенность и скованность в двигательных действиях, и активируют реабилитационные, интеграционные возможности в коллектив и общество. Так как обучающиеся, независимо от характера физических нарушений, предпочитают игру другим формам двигательной активности, потому она удовлетворяет естественную потребность в эмоциях, движений и является прекрасным средством самовыражения.

При освоении содержания адаптированной программы по дисциплине «Физическая культура» обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к группе имеющих ограничения, аттестуются по результатам выполнения требований учебной программы (упрощенные испытания). И сдают только те виды испытаний, которые им не противопоказаны по шифру заболеваний.

Программа адаптированной «Физической культуры» является важнейшим компонентом системы создания здоровьесберегающей среды, реализуемой в колледже.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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

Учебный предмет «Физическая культура» является базовым предметом общеобразовательного цикла учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

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

Цели и задачи дисциплины: обеспечивает формирование адаптационных возможностей организма к занятиям физической культурой, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Непременное условие результативности занятий – внимательное наблюдение преподавателя за правильностью выполнения обучающимися упражнений и заданий.

Задачи адаптации рабочей программы:

1. Содействие получению обучающимся с ОВЗ и инвалидностью качественного образования, необходимого для реализации образовательных запросов и дальнейшего профессионального самоопределения.

2. Социальная адаптация обучающихся с ОВЗ и инвалидностью посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

3. Создание условий, способствующих освоению обучающимися с ОВЗ и инвалидностью учебной дисциплины и их интеграции в учебной группе и образовательной организации.

Адаптированная рабочая программа совместно с расширением социальных возможностей ориентирована на решение следующих задач:

- создание в образовательной организации условий, необходимых для получения среднего профессионального образования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, их социализации и адаптации;

- повышение уровня доступности среднего профессионального образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- повышение качества среднего профессионального образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- возможность формирования индивидуальной образовательной траектории для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование в образовательной организации толерантной социокультурной среды.

- создание специальной образовательной среды, направленной не только на предоставление обучающимся с нарушением слуха дополнительных возможностей в плане организации процесса обучения, облегчающих им получение полноценного образования, но и на формирование у них правильной мотивации к получению этого образования и дальнейшей его реализации.

Основными задачами физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А» являются:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учётом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и ФП;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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 профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной деятельностью;

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

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.

• 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 деятельности.

1.4 Адаптация рабочей программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Проектирование индивидуальных образовательных задач осуществляется на основе следующих принципов обучения студентов с ОВЗ и инвалидностью:

1. Последовательное усложнение заданий.

Методы реализации на уроке:

а) задания по степени нарастающих трудностей;

б) включение в урок заданий, включающих различные доминантные характеры;

в) разнообразные типы структур уроков для смены видов деятельности урока.

2. Использование способов наиболее продуктивной обработки учебной информации.

Для воспитания физических качеств обучающихся специальной медицинской группы «А» используются методы стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения.

Методы реализации на уроке:

а) постановка лаконичных закономерных условий;
б) создание условий для достижения, а не получения оценки;
в) включение в урок проблемных заданий, познавательных вопросов;
г) обязательная развёрнутая словарная оценка деятельности обучающегося.

4. Использование специальных технических средств приема-передачи учебной информации коллективного и индивидуального пользования.

5. Использование сурдоперевода для обеспечения образовательного процесса обучающихся с нарушениями слуха.

6. Использование специальных дидактических материалов, печатных и электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья.

7. Проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий.

Адаптация рабочей программы проведена с учетом требований ФЗ № 273-ФЗ, ст.79 и следующих особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): нарушения ментальной сферы (неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, недостаточная сформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения); негрубые нарушения речи; нарушения слуха; нарушения функций опорно-двигательного аппарата; различные комбинации множественных и сочетанных нарушений.

Задачи адаптации рабочей программы:

1. Содействие получению обучающимся с ОВЗ качественного образования, необходимого для реализации образовательных запросов и дальнейшего профессионального самоопределения.

2. Социальная адаптация обучающихся с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

3. Создание условий, способствующих освоению обучающимися с ОВЗ учебной дисциплины и их интеграции в учебной группе и образовательной организации.

Адаптированная рабочая программа совместно с расширением социальных возможностей ориентирована на решение следующих задач:

- создание в образовательной организации условий, необходимых для получения среднего профессионального образования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, их социализации и адаптации;

- повышение уровня доступности среднего профессионального образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- повышение качества среднего профессионального образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- возможность формирования индивидуальной образовательной траектории для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование в образовательной организации толерантной социокультурной среды.

- создание специальной образовательной среды, направленной не только на предоставление обучающимся с нарушением слуха дополнительных возможностей в плане организации процесса обучения, облегчающих им получение полноценного образования, но и на формирование у них правильной мотивации к получению этого образования и дальнейшей его реализации.

Индивидуальные образовательные задачи для обучающихся с ОВЗ

Проектирование основных образовательных задач урока и индивидуальных образовательных задач для обучающихся с ОВЗ.

Проектирование индивидуальных образовательных задач осуществляется на основе следующих принципов обучения студентов с ОВЗ:

3. Последовательное усложнение заданий.

Методы реализации на уроке:

а) задания по степени нарастающих трудностей;

б) включение в урок заданий, включающих различные доминантные характеры;

в) разнообразные типы структур уроков для смены видов деятельности урока.

4. Использование способов наиболее продуктивной обработки учебной информации.

Одним из важнейших принципов в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы «А» является принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности и постепенности который означает оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям каждого занимающегося.

Особенности построения занятия в СМГ:

1. *Подготовительная часть* до 20 минут – в начале занятия производится подсчет пульса, затем используются упражнения дыхательного и общеразвивающего характера, которые в начале занятия выполняются в медленном темпе, затем в среднем. Нагрузка медленно повышается, применяются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Не рекомендуется использовать большое количество новых упражнений и интенсивных нагрузок. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища.....). Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учащиеся самостоятельно выполняют упражнения .

2. *Основная часть урока* до 15 минут - отводится для обучения и

тренировки. В ней осваиваются новые физические упражнения и двигательные навыки в пределах возможностей ребенка, основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости. Большое внимание уделяется улучшению координации, умению красиво двигаться. Для решения этого можно использовать: бег (отрезки по 20-30 метров), чередующийся с ускоренной ходьбой, метание, упражнения на равновесие, на снарядах, Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты.....

3. *Заключительная часть* - 3-5 минут- используются упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Основная задача - способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма, вызванных физической нагрузкой в основной части урока (простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения).

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

- дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;
- учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;
- подсчет пульса на каждом уроке.

Занятие должно быть эмоциональным, эстетически оформлен, чтобы студенты забыли о своих недугах и смогли бы реализовать свои физические возможности. Учащиеся СМГ - от сдачи любых нормативов освобождаются.

Основные требования к занятию СМГе:

1. Необходимо учитывать следующее:

Для СМГ "А" занятия должны проводиться при *частоте пульса 120-130 уд./мин.* в начале семестра, а к концу довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до *140-150 уд./мин.* Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд./мин. самые оптимальные для кардио-респираторной системы и дают хороший тренирующий эффект. При планировании физической

нагрузки, преподаватель учитывает, что при одних и тех же упражнениях, у девочек пульс на 5-10 уд./мин выше, чем у мальчиков. Такое существенное влияние на частоту пульса оказывает и эмоциональное напряжение студентов. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15-20 уд./мин. После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5-10 мин. должен вернуться к исходным данным, а после 1-1,5 месяцев систематических занятий и ускорению восстановления (в норме 3-5 минут).

Особое внимание на занятии должны занимать *Общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения*. Студенты, отнесенные к спецмедгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучение правильному дыханию - это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от занятий физкультуры.

Обучение рациональному дыханию способствует:

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

При небольшой нагрузке вдох следует проводить через нос, выдох через рот. Начинать обучение правильному дыханию надо с первых уроков, при самых простых упражнениях в заданиях, вдох через нос и выдох через рот: вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук: дыхание при приседании, наклонов туловища, дыхание во время ходьбы в различных темпах с различными сочетаниями количества шагов, вдоха- выдоха, например: на 3 шага - вдох, на 3 – выдох, на 4 шага - вдох, на 4 - выдох. Обращать внимание на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох. Дыхательные упражнения можно

использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть: 1:1; 1:2; 1:3; 1:4.....При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание. Необходимо научить учеников дышать через нос, глубоко, ровно, сочетая вдох и выдох с движением. Особое внимание уделяется выдоху, надо научить делать выдох наиболее полно и по возможности до конца. После относительно трудного упражнения обязательно делается пауза, во время которой следует медленно ходить, стараясь дышать глубоко, ритмично. Необходимо обучить детей грудному, диафрагмальному и смешанному типу дыханий. Приступая к занятиям, учитель должен помнить, что уроки необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, а при возможности - на открытом воздухе. В процессе урока необходимо делать 2-3 паузы по 1-2 минуте для отдыха, лучше отдыхать лежа или сидя. Следует научить детей полному расслаблению мышц. Все движения выполняются спокойно, плавно, без лишнего напряжения. Переходить из одного исходного положения в другое, учащиеся должны не спеша, избегая резких движений.

Воспитание правильной осанки, является одной из основных задач программы физвоспитания. Необходимо приучить детей правильно ходить, стоять, сидеть. Уроки должны включать не менее 10-12 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих формированию крепкого "мышечного корсета", применяя принцип "рассеянности" нагрузки на различные группы мышц. Учитель должен обращать внимание на положение головы, работу рук, туловища, ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки. Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. *Индивидуальный подход* к занимающимся на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности. В СМГ могут быть учащиеся различного возраста с разными отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовки. Очень трудно в этом случае подобрать упражнения, которые

одновременно подходили бы для всех учащихся. Эту задачу педагог должен решать за счет наиболее правильного построения занимающихся, дифференцированного подбора исходных положений, амплитуды движения, дозировки, усложнения или упрощения упражнений и т.д.

Например, построение на таких уроках проводится не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге - более подготовленные дети, на левом - менее. Это позволяет дать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей (например, учащиеся на правом фланге продолжают приседания, а на левом - отдыхают). Перед каждым уроком определяют пульс, учащиеся с пульсом выше 90 уд/мин., ставят на левый фланг. При проведении эстафет, более подготовленные стоят в начале шеренги (они начинают и заканчивают эстафету). Результат занятий во многом зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку и ход развертывания кривой нагрузки урока. Влияние физической нагрузки каждого урока на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления. Осторожное и постепенное увеличение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, и от знакомого к незнакомому.

Дозирование нагрузок проводится:

- по выбору исходного положения
- количеству повторов
- активности выполнения
- темпу
- амплитуде движения
- сложности выполнения
- наличие эмоционального фактора
- количеству дыхательных упражнений
- использование предметов, тренажеров

Большое значение при занятиях со СМГ имеет систематическая информация об улучшении состояния здоровья занимающихся по данным медосмотров, а также проведение тестов физической подготовленности в определенных упражнениях, когда на конкретных примерах замечен рост результатов. Это побуждает к дальнейшим активным занятиям.

Доступность физических упражнений имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Преодоление трудностей должно стимулировать непрерывное повышение функциональных способностей и физической подготовки. При обучении в специальной группе с первых занятий по физвоспитанию следует добиваться правильного усвоения основных упражнений и особенно правильного сочетания движений с дыханием. Поэтому темп урока в первые занятия медленный. Успешность обучения зависит от частоты повторений (не менее 3-4 раз) и качества выполнения того или иного упражнения. Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформленным. Необходимо, чтобы эти дети забыли о своих недугах, уроки в СМГ были уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Можно в уроки включать подвижные игры, элементы танцев, аэробики. Желательно уроки проводить под музыкальное сопровождение. Специально подобранная музыка положительно стимулирует физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой. Эффективность физического воспитания в специальных медицинских группах зависит от систематических занятий (3-5 раз в неделю), адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими методами. В течение всего урока педагог контролирует общее состояние учащихся: по внешнему виду, пульсу, дыханию.

Главным признаком утомления являются понижение работоспособности в результате физических упражнений. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, заметных нарушениях правильного выполнения упражнений. Движения становятся менее точными, вялыми, неуверенными, ухудшается двигательная координация, появляются жалобы на общее

недомогание, головную боль, бледность кожных покровов и слизистых оболочек. *Педагогу надо помнить, что внешние признаки утомления выявляются уже тогда, когда они значительно выражены, т.е. субъективные жалобы обычно запаздывают из-за эмоционального подъема и возбуждения.*

Небольшие признаки утомления вполне допустимы на уроках СМГ (это легкое покраснение кожи, незначительная потливость, лицо спокойное, дыхание учащается незначительно, оно ровное, координация движений четкая, бодрое выполнение команд). А если учитель заметил признаки утомления средней степени или выявил жалобы на плохое самочувствие, он должен направить ученика к врачу.

1.5. Количество часов на освоение программы предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 342 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 228 часов;

самостоятельной работы обучающегося 114 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	342
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	228
в том числе:	
теоретические занятия	14
учебно-методические занятия	11
практические занятия	201
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	114
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретическая часть	Содержание учебного материала		22	
	1.	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	4	2
	2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	4.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	
	5.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
	6.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		8	
Раздел 2 Практическая часть			17	
Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала		11	
	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 студентов.		
	6.	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и		

		профессиограмма.		
	7.	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	8.	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		
	9.	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся: составление индивидуальной оздоровительной программы		6	2
Учебно-тренировочные занятия			203	
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		96	
	Практические занятия			
	1.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка (по самочувствию). Ходьба (группа «А») на дистанции до 500м, (группа «Б») на дистанции до 300м. Обучение технике ходьбы, высокому и низкому стартам, финишированию. Развитие быстроты реакции, умение выходить со старта. Спортивная эстафета.	30	2
	2.	Техника бега (группа «А») на средние и (группа «Б») длинные дистанции(по самочувствию). Обучение технике бега по твердому, мягкому и скользкому грунту (группа «А», группа «Б») технике бега по повороту. Развитие общей выносливости (группа «А»). Кроссовая подготовка (группа «Б»).	22	2
	3.	Упрощенные испытания.	4	2
	4.	Техника прыжков в длину с разбега (группы «А»). Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (группа «Б»). Развитие скоростно-силовых качеств (группа «Б»). Метание резинового мяча (группа «А»).	8	2
	5.	Подвижные игры как активация деятельности организма	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся кроссовая подготовка; упражнения для развития выносливости и быстроты (по самочувствию)		30	2
Тема 2. 2. Гимнастика	Содержание учебного материала		72	
	Практические занятия			

	1.	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки) (группа «А» и «Б»).	8	2
	2.	Упражнения на развитие гибкости (группы «А» и «Б»)	8	2
	3.	Упражнения на развитие силовых качеств (группа «Б»)	8	2
	4.	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) (группы «А» и «Б»).	8	2
	5.	Упражнений для коррекции зрения (группы «А» и «Б»).	8	2
	6.	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики (группы «А» и «Б»).	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности;		24	2
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала		63	
	Практические занятия			
	Баскетбол.		31	
	1.	Техника ведения и передачи мяча. Обучение и совершенствование техники передвижения (группа «А»). Для группы «Б» в защите и нападении: перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди (группы «А» и «Б»). Для группы «Б» двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча. Ведение мяча стоя на месте для группы «А», для группы «Б» шагом, бегом, в сопротивлении. Учебно-тренировочная игра (по упрощенным правилам). ОФП для групп «А» и «Б» (по самочувствию). Правила игры, судейства.	6	2
	2.	Контрольные тесты: Упрощенные испытания (челночный бег, передача на точность и быстроту.)	1	2
	3.	Техника бросков мяча в кольцо для группы «А». Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведение мяча для группы «Б» Обучение и совершенствование броска с места для группы «А»; для группы «Б» одной рукой от плеча, двумя руками от груди; в движении. Штрафной бросок. ОФП. Учебно-тренировочная игра (по упрощенным правилам)	6	2
	4.	Контрольные тесты: упрощенные испытания; штрафной бросок, бросок в движении. Учебно-тренировочная игра (упрощенные правила)	2	2

5.	Тактика игры в защите и нападении. Совершенствование ранее изученных технических приемов для группы «А». Обучение тактическим действиям в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия для группы «Б». Обучение техническим действиям в защите: индивидуальные, групповые и командные действия. ОФП. Учебно-тренировочная игра (по упрощенным правилам).	4	2
Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники игры, совершенствование технических элементов баскетбола (броски ,ведение ,передачи) .		12	2
Содержание учебного материала			
Волейбол.		32	
1.	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу для групп «А» и «Б». Обучение и совершенствование техники волейбольной стойки и перемещений для группы «А». Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу для группы «Б». Объяснение правил судейства. Учебная двухсторонняя игра (по упрощенным правилам) для группы «А». ОФП (по самочувствию) для группы «Б».	6	2
2.	Контрольный тест: Упрощенные испытания(передача мяча сверху 2мя руками на технику).	1	2
3.	Техника подачи мяча. Обучение и совершенствование техники подачи: нижней прямой и верхней прямой, приема и передачи мяча снизу 2мя руками для групп «А» и «Б». Учебно-тренировочная игра (по упрощенным правилам).	6	2
4.	Контрольный тест: Упрощенные испытания:(юноши - выполняют верхнюю прямую подачу, девушки – нижнюю прямую подачу).	1	2
5.	Тактика игры в нападении и защите. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям в защите и в нападении (блокирование, нападающий удар)для группы «А» Совершенствование техники подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу для группы «Б». Учебная игра(по упрощенным правилам) с применением изученных приемов игры и тактических действий. ОФП (по самочувствию).	5	2
6.	Контрольные тесты: Упрощенные испытания: подача (нижняя, верхняя), передача мяча сверху и снизу 2-мя руками, нападающий удар.	1	2
Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники игры волейбола,		12	2

	в совершенствование техники подачи.			
Тема 2.4 Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала		70	
	Практические занятия			
	1.	Ритмическая гимнастика Тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Для группы»А» Осуществление контроля за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий для группы»Б».	24	2
	2.	Атлетическая гимнастика Коррекция фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса для группы «А». Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой для группы «Б». Техника безопасности занятий.	24	2
	Самостоятельная работа обучающихся: самостоятельная тренировка в тренажерном зале по индивидуальной упрощенной программе.		22	2
Дифференцированный зачёт			2	
Всего:			342	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала для игровых видов спорта и тренажерного зала для силовой подготовки.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- волейбольные стойки и сетка;
- ворота для мини-футбола;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, коврики, обручи).

Оборудование тренажерного зала:

- беговая дорожка;
- перекладины;
- велотренажеры;
- штанги, гантели, гири;
- многофункциональные силовые тренажеры;
- брусья.

Технические средства обучения:

- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

а) основная литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник Физическая культура (СПО), ООО «КноРус»-2013.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник Физическая культура СПО), ООО «КноРус»-2013.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Учебник Физическая культура (СПО), ОИЦ «Академия»-2013.

б) дополнительная литература

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.-М., 2006.

2. Вайнер Э.Н. Валеология.- М. 2002.

3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум.-М., 2002.

4. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов- Кострома, 2003.

5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина.-М., 2002.

6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физ. культ. М.2007

7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.- М., 2005.

8. Решетников Н.В. Физическая культура.-М., 2002.

9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО.-М., 2005

10. Барчуков И.С. Физическая культура.-М.,2003.

11. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М.,2006.

в) Интернет - ресурсы

<http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практической работы Тестирование
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Контрольная работа