



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ АДМИНИСТРИРОВАНИЯ И СОВРЕМЕННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
38.02.07 БАНКОВСКОЕ ДЕЛО
Квалификация: специалист банковского дела
Уровень подготовки: базовый
Форма обучения: очная**

Москва 2020

Одобрена Предметной (цикловой)
комиссией специальности

Протокол № 1
« 31 » 08 2020 г.

Председатель
Предметной цикловой комиссии

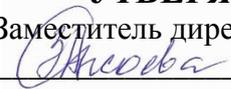
Авсеев О.В.

Составлена в соответствии с Федеральным
государственным образовательным
стандартом среднего профессионального
образования по специальности

38.02.07 Банковское дело

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 З.А. Сысоева
« 31 » августа 2020 г.

Составитель: _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена *по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело* (базовой подготовки).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности в части освоения общими компетенциями, включающими в себя способность (по базовой подготовке)

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей:**

- *развитие* физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального

здоровья;

- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

С целью овладения соответствующими общими и профессиональными компетенциями обучающийся в ходе изучения обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося **164 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **164 часа**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	167
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	167
<i>в том числе:</i>	
теоретические занятия	-
практические занятия	167
лабораторные занятия (не предусмотрено)	-
контрольные работы (не предусмотрено)	-
курсовая работа (проект) (не предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>в том числе:</i>	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
различные формы внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях	-
Комплекс физических упражнений	
Итоговая аттестация в форме зачетов	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	<p>Практические занятия Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Обучение технике бега на короткие дистанции (низкий старт, бег по дистанции, финиширование). Развитие скоростных качеств - 4х20м, 2х60м, 100мэ Эстафетный бег 4×100 м, 6×50 м, Бег по прямой с различной скоростью, челночный бег, 3 x 10 м</p>	16	2, 3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Отработать технику низкого стартаэ Упражнения для разработки толчковой и маховой ноги</p>		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции	<p>Практические занятия Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Обучение технике бега на средние дистанции (высокий старт). Выполнение упражнения на развитие скоростных качеств, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. Выполнение беговых упражнений на развитие скоростной выносливости (6х200м). Выполнение упражнения на развитие аэробной выносливости (3х800).</p>	16	2, 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Уровень освоения
	Применение соревновательного метода тренировки (контрольный пробег 60м, 100м, 1500м)		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники высокого старта. Упражнения для разработки толчковой и маховой ноги		
Тема 1.3. Прыжок в длину	Практические занятия Обучение технике прыжка в длину с места, специальные упражнения (Развитие силы мышц ног, туловища) Закрепление техники прыжка с места толчком двух ног	16	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений – прыжки на правой/левой ноге на месте и с продвижением; комплекса упражнений – прыжки на одной /двух ногах через линию		
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Атлетическая Гимнастика	Практические занятия Отработка техники бросания набивного мяча (1 кг) из-за головы, метание малого мяча в стену. Выполнение упражнения для развития прыгучести, с гимнастической скакалкой. Выполнение бега на отрезках 15-20 м: с ускорением, чередование ходьбы и бега, из различных исходных положений лицом или спиной вперед, боком, приставными шагами. Выполнение упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (перелазание через препятствия)	16	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжки с гимнастической скакалкой. Приседания 2x20; Отжимание от пола/подставки 2x20		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Уровень освоения
<p>Тема 2.2. Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Практические занятия Выполнение перекатов (вперед, прогнувшись, лежа на бедре, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой). Выполнение упражнения сгибание и выпрямление рук в упоре лежа. Выполнение физических упражнений, основанных на сохранении равновесия. Обучение технике стойки на лопатках, согнув ноги. Выполнение силового теста – подтягивание на высокой перекладине (количество раз). Выполнение упражнений кувырки вперед, перевороты, стойки. Выполнение акробатических упражнений, выполняемые в одиночку, вдвоем и группами. Выполнить упражнения перелазание через препятствия, подтягивание на перекладине из вися стоя, лёжа, поднимание ног в вися до касания перекладины</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Отработать правильность группировки. Выполнение стойки на лопатках с опорой. Балансирование. Отжимания. Укрепление мышц пресса.</p>	<p>16</p>	<p>2, 3</p>
<p>Тема 2.3. Релаксационная гимнастика</p>	<p>Практические занятия Выполнение комплекса упражнений, выполняемых стоя и во время ходьбы. Выполнение комплекса упражнений, выполняемых лёжа на спине. Выполнение комплекс упражнений, выполняемых сидя, упражнения для расслабления мышц лица. Выполнение теста на гибкость</p>	<p>16</p>	<p>2, 3</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Упражнения на развитие гибкость в положении стоя.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости лежа на спине.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости выполняемые сидя.</p>		
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Обучение технике движения	<p>Практические занятия</p> <p>Обучение технике скользящего шага с палками.</p> <p>Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах</p> <p>Обучение технике поворотам переступанием.</p> <p>Освоение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники спуски с пологих склонов. Закрепление техники торможение «плугом».</p> <p>Обучение и освоение торможение упором. Обучение подъем ступающим шагом.</p> <p>Обучение подъем «лесенкой». Обучение подъем «елочкой».</p> <p>Выполнение техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p>	16	2, 3
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Отработка техники передвижения и торможения на лыжах</p> <p>Отработка техники спуска с пологих склонов</p> <p>Отработка техники торможения</p>		
Тема 3.2. Тактика лыжных гонок	<p>Практические занятия</p> <p>Освоение тактики лыжных гонок: умение распределять силы.</p> <p>Освоение тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование.</p> <p>Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.</p> <p>Прохождение дистанции до 2,5 км.</p> <p>Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (до 5 девушки км и до 8 км юноши).</p>	15	2, 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе. Прохождение дистанции 2,5 км в произвольном темпе.</p>		
Раздел 4. Спортивные игры			
<p>Тема 4.1. Волейбол</p>	<p>Практические занятия Обучение стойке волейболиста и технике передвижений. Обучение технике подачи (нижняя прямая и боковая) Обучение технике подачи (верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.) Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение техника нападающего удара. Техника защиты.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Освоить стойку волейболиста и технику передвижений. Освоить подачу мяча (нижняя прямая боковая) Освоить технику подачи мяча (верхняя прямая в прыжке.) Отработать технику передачи мяча сверху двумя руками. Отработать технику приема мяча снизу двумя руками.</p>	16	2, 3
<p>Тема 4.2. Баскетбол</p>	<p>Практические занятия Освоение и отработка ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении, и в движении в тройках. Освоение техники верхней и нижней передача мяча над собой. Освоение техники верхней и нижней передачи мяча в парах. Освоение бросков в кольцо двумя руками снизу, броски в кольцо одной рукой от плеча. Освоение вырывания и выбивания (приемы овладения мячом) Закрепление приема техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска.</p>	16	2, 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Уровень освоения
	Выполнение игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать ведение мяча с изменением направления. Отработать верхнюю и нижнюю передачу мяча в парах. Отработать броски в кольцо двумя руками снизу и одной рукой от плеча. Отработать в парах (тройках) перехват мяча, применяемый против бросков.		
Зачеты		1,2,3,4 семестр	
Всего по дисциплине:		167(167)	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

В адаптивной физической культуре (АФК) выделены следующие средства: физические упражнения, естественно-средовые или природные факторы и факторы гигиенические. Физические упражнения являются основным специфическим средством, с помощью которого осуществляется целенаправленное воздействие на занимающихся, обеспечивается решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебных, профилактических, образовательных и воспитательных задач.

Освоение движений, формирование двигательных умений и навыков достигается многократным повторением упражнений, в процессе которого происходят изменения в состоянии органов и систем и функций организма человека. В любом возрасте физические упражнения оказывают положительное воздействие на организм любого человека, в том числе на человека растущего, развивающегося. Физические упражнения самым благоприятным образом влияют на состояние больного человека, ребенка, даже если его двигательные возможности резко ограничены.

Цели и задачи программы

Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обуславливаются компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами. Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

Цель программы – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;

способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;

потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;

осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;

желание улучшать свои личностные качества;

стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки

формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

В самом обобщенном виде задачи адаптивной физической культуры можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Говоря о коррекционных задачах, тут имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и

т.п.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и др.

Вторая группа – образовательные, развивающие, оздоровительно-коррекционные и воспитательные задачи – наиболее традиционные для физической культуры.

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Активизация защитных сил организма ребёнка.

Повышение физиологической активности органов и систем организма.

Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работы.

Содержание программы

Раздел 1. Основы теоретических знаний.

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной

деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Организация и проведение занятий с обучающимися по адаптированной физкультуре намного сложнее, чем со здоровыми детьми: здесь собираются ребята из разных классов, разного пола и возраста, с различными недугами.

Занятие по адаптивной физкультуре состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направления на подготовку к дальнейшей работе над определенными движениями.

В водной части проводятся разминка и общеукрепляющие упражнения.

В основную часть включаются специальные упражнения в соответствии с выбранной темой занятия.

В заключительной части необходимо давать упражнения на восстановление дыхания, упражнения на внимание, успокаивающие нервную систему.

Контрольные и итоговые упражнения

Для определения динамики эффективности адаптивной физкультуры и уровня физического развития учащихся необходимо использовать

мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации преподавателю адаптивной физкультуры, учащимся, родителям.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища

Определение статической работоспособности мышц спины ребенок находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.

Определение статической работоспособности мышц живота ребенок находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен

поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.

Определение динамической работоспособности мышц спины ребенок находится в положении лежа на животе на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.

Определение подвижности позвоночника

Сгибание (подвижность позвоночника вперед) наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.

Разгибание (подвижность позвоночника назад) сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.

Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево) сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 3. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;

хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
умение задерживать дыхание на определенное время;
умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
владение навыками различных типов дыхания- грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Раздел 4. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Раздел 6. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Раздел 7. Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

С о д е р ж а н и е

Теория. Основы знаний

Построения, перестроения

Общеразвивающие и корректирующие упражнения

Лёгкая атлетика (ходьба, бег на короткие дистанции, отрезки, метание теннисного мяча с места, прыжки в длину с места.

Оздоровительная и корректирующая гимнастика (лазание, подлезания, перелезания, упражнения на равновесие, дыхательная гимнастика, упражнения,

направленные на развитие общей и мелкой моторики, упражнения для расслабления мышц, упражнения на развитие мышц туловища, упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Лыжная подготовка (ходьба на лыжах без палок и с палками,

Коррекционные подвижные игры, с элементами спортивных игр.

Раздел 1. Введение

1.1. Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.

Теоретические основы

В процессе уроков

Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук

2.1. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.

2.2. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом

2.3. Упражнения на согласованность работы рук и ног.

2.4. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.

Следить за тонусом мускулатуры.

Упражнения с отягощениями.

Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения и релаксация

Упражнения на координацию

Упражнения на равновесие и меткость

Упражнения на мышцы брюшного пресса

Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса

Упражнения на гибкость

Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок

Элементы спортивных игр

- футбол;

-волейбол.

-баскетбол

-бадминтон

Выполнение подачи и передачи мяча.

Отбивание мяча руками, коленями, стопами

III. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

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

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях – физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями о функциональных возможностях организма,

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физической деятельности;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки

человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

- умение выстроить индивидуальную траекторию развития, учитывая свои сильные и слабые стороны, на основании этого построить свою личную профессиональную перспективу

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

- формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- развитие основных физических качеств;

– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных комплексов физических упражнений;

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;

- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам

- уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств организма;

- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

учащиеся должны знать/понимать:

- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;

-выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

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

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Техническая подготовленность

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

Критерии оценки технического выполнения:

разнообразии элементов;

технически правильное положение головы, рук, ног и стоп;

контроль осанки;

теоретическое подкрепление правильности выполнения физических упражнений;

включение в комплекс самостоятельно подобранных/найденных в литературе или открытых источниках упражнений

так же необходимо учитывать заинтересованность, прилежание, активность и мотивированность обучающихся.

V. Критерии оценивания

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

1. Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

2. Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

3. Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

4. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

5. Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

6. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

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

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

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

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

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

основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями, динамике их физических возможностей и прилежанию;

положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

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

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом

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

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем; - постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия; успешно выполняет 80% всех нормативов по физической культуре, для своего возраста и с учетом ограничений; - выполняет все теоретические или

иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; - при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры; - продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия; - частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий: - не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры; не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем; - не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и

в развитии физических или морально-волевых качеств; - не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

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

Комплекс № 1 для обучающихся имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

Приложения

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.

15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.

16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.

17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.

18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Комплекс дыхательных упражнений № 2

Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом

положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Комплекс № 3 для обучающихся имеющих нарушения осанки

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Комплекс № 4 для обучающихся имеющими заболевания ЖКТ

1. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Комплекс № 5 для обучающихся имеющих ослабленное здоровье

Исходное положение (далее - и. п.) - стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

И. п. - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

И. п. - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в и.п.

И. п. - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

И. п. - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек.

Вернуться в и. п. Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

И. п. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

И. п. - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

И. п. - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

И. п. - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

И. п. - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.

И. п. - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

И. п. - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.

Комплекс № 6 для создания и укрепления "мышечного корсета"

И. п. - лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.

И. п. - лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И. п.- лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.

И. п. - лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.

И. п. - лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно.

Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое положение головы и плеч.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса:

спортивного зала,

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: спортивные станки, маты, спортивный инвентарь (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

Технические средства обучения: тренажеры, мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные), скакалки, перекладины, секундомеры, лыжи, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438765>.

2. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 212 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11154-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444560>.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/456955>.

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального

образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/456955>.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.infosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Студент умеет:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение и педагогическое руководство во время практической работы на учебных занятиях. Проведение зачета. Оценка содержания портфолио студента, грамоты, благодарственные письма.
Студент знает:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устное обсуждение и анализ результатов физ. подготовки. Мониторинг успеваемости.
основы здорового образа жизни	