



Рабочая программа учебной дисциплины

***«Физическая культура»
для студентов
специальной медицинской группы***

ОДОБРЕНА

цикловой методической комиссией «Физическая
культура и безопасность жизнедеятельности»
Председатель ЦМК

_____ Т.В.Степанова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по НМИР ГАПОУ СО «ЕКТС»

_____ Т.К. Пермякова

«Утверждаю»

Заместитель директора
по УВР ГАПОУ СО «ЕКТС»

_____ А. М. Шанин

«__» _____ 2015г.

Составитель: Т.В.Степанова, преподаватель Екатеринбургского колледжа транспортного строительства

Рецензенты: В. М. Клепинин, руководитель физического воспитания Екатеринбургского колледжа транспортного строительства

Рабочая программа разработана в соответствии с примерной программой по физической культуре, ФИРО, 2014. В программе приведены тематический план с разбивкой часов по темам; тематика самостоятельной работы студентов; перечень рекомендуемой литературы.

Рабочая программа предназначена для преподавателей, а также для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по дисциплине «Физическая культура» для специальной медицинской группы предназначена для использования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются на ряд учебных групп, в том числе специальную медицинскую группу (далее - спецмедгруппа).

В спецмедгруппу попадают лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Для студентов спецмедгруппы составлены методические рекомендации для занятий физической подготовкой, указаны запреты и предосторожности при выполнении физической нагрузки, рекомендации по питанию.

Программа ориентирована на достижение цели:

- улучшение общего состояния здоровья.

Задачи для студентов, составляющих спецмедгруппу :

- укрепление здоровья студентов, лечение и профилактика различных заболеваний;
- восстановление нарушенных функций организма, компенсация отдельных утраченных функций;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение рациональному дыханию;
- формирование правильной осанки.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую направленность. Его освоение обеспечивает осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики заболеваний. На учебно-методических занятиях проводятся тесты, по результатам которых определяется индивидуальная двигательная нагрузка с оздоровительной направленностью, определяется исходный и необходимый уровень физической нагрузки с учетом состояния здоровья и пола. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья обучающихся, предупреждению и профилактике заболеваний, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма. Для студентов спецмедгруппы рекомендованы (при соответствующем контроле, при дозировании физических нагрузок):

- ОРУ (общеразвивающие упражнения, не требующие повышенной физической нагрузки);
- упражнения на координацию, не вызывающие больших усилий и не связанные с усложненными спортивными снарядами;
- упражнения для обучения правильному дыханию;
- подвижные игры малой и средней интенсивности;
- элементы спортивных игр;
- легкий, медленный бег, чередующийся с ходьбой.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	МАХ нагруз ка	Кол-во часов на обучение		Самостоя тельная работа
		Всего	Практич еских занятий	
Теоретическая часть		8	-	8
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2	-	2
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Их мотивация и направленность.	4	2	-	2
Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Диагностика и самодиагностика состояния организма занимающихся.	8	4	-	4
Практическая часть		92	92	92
Общеразвивающие упражнения :	8	4	4	4
упражнения без предметов	8	4	4	4
упражнения с предметами	8	4	4	4
упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами	8	4	4	4
упражнения с набивным мячом	8	4	4	4
упражнения с гантелями	8	4	4	4
упражнения на снарядах	8	4	4	4
упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке	4	2	2	2
упражнения спецнаправленности	8	4	4	4
прикладные упражнения	8	4	4	4
Спортивные и подвижные игры:				
волейбол	28	14	14	14
баскетбол	28	14	14	14
подвижные игры	28	14	14	14
Лыжная подготовка	20	10	10	10
Всего часов	200	100	92	100

Рекомендуемое количество часов на освоение дисциплины:
максимальной учебной нагрузки **200** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки **100** часов;
самостоятельной работы студента **100** часов.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- Теоретическая часть.

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

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Их мотивация и направленность.

3. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Диагностика и самодиагностика состояния организма занимающихся.

! Необходимо, чтобы все студенты осознали жизненную важность сохранения и укрепления собственного здоровья.

- Практическая часть.

Учебно-методический материал:

1. индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности ;

2. физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата;

3. простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления;

4. массаж и самомассаж при физическом утомлении;

5. методика активного отдыха.

Учебно-тренировочный материал. При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся.

! Общеразвивающие упражнения - основной вид упражнений в спецмедгруппах. Они обеспечивают решение главных задач, стоящих перед группами здоровья, способствуют совершенствованию двигательных навыков. С их помощью легко дозировать нагрузку на занятиях, избирательно воздействовать на организм.

1. Упражнения без предметов

1.1 упражнения для мышц рук и плечевого пояса (выполняются из разнообразных исходных положений), могут широко сочетаться с упражнениями для других мышечных групп.

1.2 упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты и вращательные движения).

1.3 упражнения для мышц ног (различные движения прямыми и согнутыми ногами, выпады вперед и др.)

! После упражнений, направленных на развитие той или иной мышечной группы, должно следовать упражнение на расслабление, нормализующее мышечный тонус.

!! К упражнениям без предметов относятся упражнения в сопротивлении, выполняемые в парах. Они способствуют общему физическому развитию организма, развитию гибкости, силы и подвижности суставов.

2. Упражнения с предметами (используют для развития координационных способностей, силы, гибкости).

2.1 упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами (особенно широко используются в спецмедгруппах).

2.2 упражнения с набивным мячом (помогают избирательно развивать отдельные группы мышц).

2.3 упражнения с гантелями (эффективны для укрепления мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног).

2.4 упражнения на снарядах (применяются с целью общего и избирательного воздействия на определенные мышечные группы, суставы, для облегчения ряда упражнений).

2.5 упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке (способствуют разностороннему развитию организма, устранению дефектов осанки).

2.6 упражнения спецнаправленности применяются для улучшения деятельности отдельных органов и систем организма (упражнения на формирование осанки, увеличения подвижности грудной клетки ритмичности дыхания, корректирующие упражнения).

3. Прикладные упражнения – ходьба, бег, прыжки, метания и т. п. (цель – совершенствование естественных движений, развитие навыков овладения телом, поддержание

правильной осанки, ориентация во времени и пространстве, повышение двигательной координации).

4. Спортивные и подвижные игры (развитие быстроты реакции на движущиеся предметы, равновесие, точность) . Во время проведения игровых упражнений нагрузка непрерывно меняется, напряжение чередуется с расслаблением мышц. В занятиях со спецмедгруппой наибольшее применение нашли подвижные игры, а также волейбол и баскетбол.

4.1 Подвижные игры широко используются в основной и заключительной частях занятия, где им отводится 3 – 7 мин.

4.2 Баскетбол оказывает большое физиологическое и эмоциональное воздействие на организм. На занятиях спецмедгруппы игра проходит по упрощенным правилам, продолжается не более 3 – 5 мин. по 2 – 4 периода, между периодами – отдых.

5. Лыжи – замечательное средство укрепления здоровья и закаливания организма. Ходьба на лыжах развивает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает работоспособность и выносливость.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

1. Уметь определить уровень собственного здоровья.
2. Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых упражнений, ходьбы на лыжах.
4. Уметь составить комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений.
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальное занятие по физической подготовке.
8. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
9. Овладеть техникой спортивных игр (по одному из избранных видов).
10. Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание/разгибание рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой;
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 метров;
 - кроссовый бег (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

Одна из форм аттестации по физической культуре (для спецмедгруппы) – защита реферата. Альтернативная – выполнение и защита проектной работы. Проектная работа включает в себя учебно-познавательную и творческую деятельность, которые объединены общей целью, используют согласованные методы, способы деятельности и направлены на достижение общего результата.

Примерные темы проектных работ:

- * Допинг в спорте.
 - * Олимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее.
 - * Горячий лед (о фигурном катании).
 - * Скейтбординг – экстремальный вид спорта.
 - * Основные современные системы физического воспитания (йога, ритмическая гимнастика, упражнения на тренажерах и др. ...)
- Форма проекта – доклад, сообщение, стендовый доклад, материалы, оформленные посредством информационно – коммуникативных технологий.

Литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11 кл.» М., 2008
2. Решетников Н.В. «Физическая культура» М.,2008
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура : учеб. пособие для студентов СПО» М.,2005
4. Барчуков И.С. «Физическая культура» М.,2010
5. Бишаева А.А., Зимин В.Н. «Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в трех частях» Кострома,2011.