



ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура для учащихся специальной
медицинской группы

2017

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины **Физическая культура** для учащихся профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАО «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего и средне специального образования с получением среднего общего и средне специального образования (протокол №3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования общего и средне специального образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №06-259 от 17.03.2015).

Одобрено цикловой комиссией
физического воспитания и БЖД
Протокол № 1
от «31» августа 2017г.
Председатель ЦК
 А.В. Самарин

УТВЕРЖДАЮ:
Вр.и.о. зам. директора
по учебно-воспитательной
работе
 Е.С. Семикина
«01» 09 2017г.

Разработчик:

Тужилин А.П., к.п.н. руководитель физического воспитания ЧПОУ
«Газпром колледж Волгоград»

Рецензенты:

Брызгалина Е.Е., зав. здравпунктом ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ	8
5. ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Программа подготовлена А. П. Тужилиным (руководитель физического воспитания), Е.Е. Брызгалиной (заведующий здравпунктом – врач) с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся (под общей ред. А. П. Матвеева).

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, гармоничном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры для здорового образа жизни. Согласно концепции образования реализация данной целевой установки достигается в процессе освоения учащимися основ физкультурно-оздоровительной деятельности, которые в своем предметном содержании представлены по преимуществу средствами общеприкладной физической подготовки и современными оздоровительными системами физического воспитания.

Настоящая образовательная программа определяет содержание предмета «Физическая культура» для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Сохраняя преемственность с аналогичной образовательной программой для основной группы, данная программа ориентируется на **решение следующих задач:**

- овладение комплексом знаний о современных здоровьесформирующих системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика), их положительном влиянии на физические кондиции человека, его репродуктивную функцию и творческое долголетие;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности;
- обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности; закрепление навыков технических и командно-тактических действий в базовых видах спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры);
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями; развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Решение этих задач осуществляется в целостном образовательном процессе, объединяющем в себе не только уроки физической культуры, как основную форму организации учебной деятельности учащихся, но и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия

в группах лечебно-корректирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, атлетической гимнастики и общей физической подготовки.

Программа характеризуется следующими отличительными особенностями:

- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность более полной реализации личностно-ориентированного подхода в образовательном процессе, на планирование содержания учебного материала с учетом состояния здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предмету «Физическая культура»;

- направленностью на реализацию принципа достаточности и структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на общеприкладную и личностно-значимую физическую подготовку и сочетание с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент);

- направленностью на приобретение учащимися компетенции в физкультурно-оздоровительной деятельности, которые проявляются в знаниях и умениях самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Структура и содержание настоящей программы характеризуются преемственностью с программой учащихся основной группы.

Специальные медицинские группы комплектуются врачом, который регламентирует конкретно для каждого учащегося меру доступности учебного материала соответствующих тем и разделов настоящей программы. При необходимости он дополняет программный материал упражнениями из лечебной физической культуры и рекомендует методику их применения в ходе педагогического процесса.

В программе изложены также требования к качеству освоения учащимися программного материала. Если тот или иной учащийся по медицинским показаниям не может их выполнить на первом курсе, то их выполнение может быть перенесено на следующий учебный год. Вместе с тем по окончании учащиеся специальной медицинской группы должны выполнять не менее 70% требований, изложенных в программе.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для учащихся специальной медицинской группы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
практические занятия	70

2.2. Содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

Основы знаний о физической культуре

Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

Способы деятельности

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений

(пульс).

Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня.

Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки).

Аутогенная тренировка и приемы релаксации.

Физическое совершенствование

Здоровье формирующие системы физического воспитания

Оздоровительная ритмическая гимнастика: композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмо-темповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием (девушки).

Атлетическая гимнастика: физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний (в соответствии с состоянием здоровья).

Учебные темы по выбору:

• *легкая атлетика* — совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту.

• *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т. п.);

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны развить следующие компетентности в физкультурно-оздоровительной области.

Здоровье сберегающая компетентность

Знать факторы положительного влияния здорового образа жизни на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и общее состояние организма.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в соответствии с состоянием здоровья и характером протекания болезни);
- выполнять индивидуально подобранные комплексы «производственной гимнастики» (по выбору — для умственной или физической деятельности);
- выполнять комплекс упражнений аутогенной тренировки;
- выполнять индивидуально подобранную композицию ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений атлетической гимнастики (в системе оздоровительных занятий по формированию телосложения) на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши).

Компетентность в физическом самосовершенствовании

Знать простейшие способы анализа эффективности занятий физической культурой, способы оценивания их положительного влияния на функциональное состояние организма и физическую подготовленность.

Уметь:

- регулировать физическую нагрузку на занятиях физическими упражнениями в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочувствием и степенью утомления;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *гибкость* - из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* - скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* - бег в спокойном темпе;
- *сила* (по выбору) - прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

Организационно-методические основы преподавания физической культуры учащимся специальной медицинской группы

Учащиеся специальной медицинской группы (подгруппа А и подгруппа Б) занимаются физической культурой отдельно от остальных студентов по специальной программе. Поэтому в сетку учебного расписания образовательного учреждения включаются уроки физической культуры для этого контингента учащихся. Из учащихся специальной медицинской группы формируют четыре учебных группы. Если число учащихся в учебной группе достаточно большое, то группа может быть разделена на две подгруппы (не менее 14 занимающихся в каждой).

Занятия физической культуры для учащихся специальной медицинской группы планируются до основных занятий из расчета один раз в неделю. Кроме того, учащиеся специальной медицинской группы посещают занятия физической культуры для остальных. На этих занятиях они выполняют преимущественно упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики, лечебной физической культуры, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных учебных группах.

Основной формой занятий с учащимися специальной медицинской группы являются занятия физической культуры, содержание которых планируется в соответствии со специальной программой. По своей педагогической направленности эти занятия носят комплексный характер и включают в себя три структурные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия, в зависимости от возраста учащихся, может длиться от 7-8 до 12-14 мин. Основным содержанием подготовительной части являются общеразвивающие упражнения, выполняемые в чередовании с дыхательными упражнениями. Физическая нагрузка повышается постепенно, путем включения в работу все большего и большего количества мышечных групп и увеличения количества повторений каждого упражнения. Не рекомендуется форсировать активность систем организма за счет включения в подготовительную часть уроков упражнений повышенной интенсивности, т. е. выполняемых с большой скоростью и высоким темпом. Средняя частота сердечных сокращений (пульс), отражающая

функциональную активность организма и особенности динамики его выработки, должна нарастать постепенно и к окончанию подготовительной части достигать не более 140-150 уд./мин.

Основная часть предусматривает решение его основных задач и структурно подразделяется в соответствии с их количеством, т. е. на несколько базовых фрагментов. Учитывая, что по своей педагогической направленности занятия физической культуры в специальной медицинской группе носят комплексный характер, в их основной части, как правило, выделяют три базовых фрагмента. Первый фрагмент связан с решением оздоровительных задач, и его содержание соотносится с индивидуальными медицинскими показаниями занимающихся (патологией). Второй фрагмент включает в себя задачи по обучению новым упражнениям и двигательным действиям. Он соотносится с программным содержанием. Третий фрагмент соответствует задачам, связанным с развитием основных физических качеств. Его содержание подбирается прежде всего исходя из задач обеспечения физической готовности учащихся к освоению новых упражнений и двигательных действий. Планируя содержание каждого фрагмента основной части, необходимо соблюдать определенную логику в последовательности решаемых задач. Так, при планировании первого фрагмента, следующего сразу же после подготовительной части, учащихся вначале обучают выполнению новых упражнений или комплексов упражнений с корригирующей направленностью. Объясняют способы контроля за физической нагрузкой и определяют ее индивидуальную дозировку в зависимости от медицинских показаний. Затем учащиеся приступают к выполнению учебных заданий, которые состоят из ранее освоенных и индивидуально подобранных упражнений и комплексов. При этом студенты на основе приобретенных знаний и освоенных способов деятельности самостоятельно осуществляют регулирование величины нагрузки и времени отдыха между упражнениями. Если же на уроке не планируется обучение новым упражнениям, то сразу же после подготовительной части учащиеся приступают к выполнению индивидуальных учебных заданий с корригирующей направленностью. Во втором базовом фрагменте основной части выполнение учебных задач планируется в следующей последовательности: задачи начального обучения, задачи углубленного разучивания, задачи совершенствования. В третьем фрагменте, предусматривающем развитие основных физических качеств, также соблюдается определенная логика в последовательности планирования учебных задач: развитие координации; развитие быстроты; развитие гибкости; развитие силы; развитие выносливости. Используемые для развития этих качеств физические упражнения должны быть хорошо освоены учащимися и выполняться ими при условии самостоятельного контроля за величиной физической нагрузки. При этом преподаватель наблюдает за учащимися, контролирует их функциональное состояние по внешним признакам и выборочным показаниям частоты сердечных сокращений. Так, в соответствии с рекомендациями С. В. Хрущева для учащихся подгруппы А тренировочный режим нагрузки колеблется в среднем от 140 до 150 уд./мин, а

для учащихся подгруппы Б — от 125 до 140 уд./мин. По окончании основной части, преподаватель может проконтролировать интегральную физическую нагрузку, т. е. нагрузку. Для этой цели рекомендуется использовать пробу Мартине, которая проводится следующим образом:

1. После небольшого отдыха (1-2 мин) у студента в положении сидя подсчитывается пульс (частота сердечных сокращений) за 15 с и полученный результат приводится к одной минуте (например, 20 ударов \times 4 = 80 уд./мин).

2. Затем ученику предлагается выполнить 20 приседаний в спокойном темпе (например, за 30 с) с вынесением прямых рук вперед при каждом приседании.

3. После выполнения пробы в течение 15с вновь подсчитывается пульс и полученная величина приводится к одной минуте. Если величина частоты сердечных сокращений находится в диапазоне от 20 до 30% от исходной, то интегральная нагрузка является оптимальной, ниже 20% - малоэффективной, от 31 до 50% - высокой, от 51 до 75% - чрезмерной и свыше 75% - запредельной.

Выборочное проведение подобных процедур является необходимым условием для внесения изменений в содержание основной и заключительной части последующих занятий.

В заключительной части, длительность которой определяется исходя из интегральной физической нагрузки (от 5 до 7 мин), выполняются восстановительные упражнения, а также предусматривается время на объяснение домашнего задания. В качестве восстановительных используются упражнения на расслабление и внимание, спокойная ходьба с выполнением дыхательных и общеразвивающих упражнений. Объяснение домашних заданий производится в сочетании их с демонстрацией и последующим выполнением учащимися. Например, в качестве домашнего задания дается комплекс упражнений на гибкость. Преподаватель, объясняя, показывает его и затем вновь выполняет вместе с учащимися. Если есть необходимость, преподаватель осуществляет индивидуальную коррекцию предлагаемого задания.

Организация и проведение учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях производится в соответствии со следующими нормативными документами:

- обязательный минимум содержания начального общего образования (*Приказ Минобробразования РФ от 19.05.98 г. № 1235*).
- обязательный минимум содержания основного общего образования (*Приказ Минобробразования РФ от 19.05.98 г. № 1236*).
- обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (*Приказ Минобробразования РФ от 19.05.98 г. № 1236*).
- требования к уровню подготовки учащихся, выпускников основной и средней (полной) школы по физической культуре.
- примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для основной и средней школы (А. П. Матвеев и др.).

- измерители подготовленности учащихся по образовательной области «Физическая культура») которые включают в себя оценочную шкалу по тестированию основ знаний, умений и двигательной подготовленности учащихся.

- письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Приведенные выше нормативные документы вместе с программами для учащихся специальных медицинских групп являются основой для разработки региональными органами управления образованием совместно с органами здравоохранения региональных учебных программ.

Признаки утомления на уроке физической культуры

Степени утомления Признаки	Небольшое. I степень	Значительное. II степень	Очень большое. III степень
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налёта соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту