

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.14
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**для студентов, обучающихся по программе подготовки
квалифицированных рабочих, служащих**

29.01.24

Оператор электронного набора и верстки

[наименование профессии]

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с примерной программой дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), с Федеральным стандартом среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями), с Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденных Минобрнауки России от 20.04. 2015 г. № 06-830 вн. Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 г. № 06-443 на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 02 августа 2013 г. № 769 по профессии

29.01.24

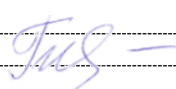
Оператор электронного набора и верстки

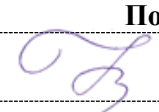
(программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих)

Разработчики:

Разработчики:

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Клеменьева Ксения Андреевна		Преподаватель
2			
3			

Одобрено на заседании МО (ПЦК):				
	Фамилия, имя, отчество председателя МО (ПЦК)	Дата заседания МО (ПЦК)	№ протокола	Подпись
1	Беляева Татьяна Васильевна	19.03.2018	№ 7	
2				
3				

Утверждено:			
	Фамилия, имя, отчество	Должность	Подпись
1	Кузменкина Г.Н.	Заместитель директора по учебной работе	
2			

21.03.2018

[дата]

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.14

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии в соответствии с ФГОС СПО

по профессии

29.01.24

Оператор электронного набора и верстки

укрупненной группы

29.00.00

Технологии легкой промышленности

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППКРС

Общеобразовательный цикл

в вариативную часть циклов ППКРС

-

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура (специальная медицинская группа)» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины способствует воспитанию, социализации обучающихся, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

К специальной медицинской группе (далее – СМГ) относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья. Занятия СМГ нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Сложность организации и проведения занятий с учащимися в СМГ заключается в том, что здесь собраны обучающиеся разного возраста и пола,

страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физической культурой. Контингент занимающихся постоянно изменяется, по мере изменения уровня физического здоровья. В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся рекомендуют разделить на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима. Подгруппа А – студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями. Подгруппа Б – студенты, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем: органические поражения сердечно-сосудистой системы, мочевыделительной системы, высокую степень нарушения зрения. Деление на подгруппы осуществляется на основе представленных медицинских справок и рекомендаций.

Цель дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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, базовыми и новыми 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.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимся следующих результатов:

• Личностных:

- | | |
|----|--|
| 1. | готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; |
| 2. | сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; |
| 3. | потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; |

4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной
13. готовность к служению Отечеству, его защите

• **метапредметных:**

1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), ОБЖ;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности

• **предметных:**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой деятельности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося	172	часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	172	часа,
самостоятельной работы обучающегося	-	часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	172
в том числе:	
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	172
контрольные работы (если предусмотрено)	

	Индивидуальный проект (если предусмотрено)	
	Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОДБ.14 Физическая культура

наименование дисциплины

Номер разделов и тем. Результаты обучения (№№ ЛР, МПР, ПР)	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	1 курс		102	
	2 курс		70	
Раздел 1	Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА)		172	
Тема 1.1.	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		0/12	
	Содержание учебного материала			
	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания в области заболеваний опорно-двигательного аппарата, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала, зала ЛФК, спортивных площадок на открытом воздухе).		
	Практические занятия	№1 выполнение комплексов упражнений по заболеваниям	4	2
		№2 выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (с предметом и без предмета)	4	
		№3 выполнение комплексов корригирующей гимнастики	4	
Тема 1.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Дыхательная гимнастика.		0/34	
	Содержание учебного материала			

	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Изучить методику выполнения дыхания по А.Н. Стрельниковой. Освоить технику нижнереберного диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса. Грудное или диафрагмальное дыхание.			
	Практические занятия	№1	дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	10	2
		№2	нижнереберное диафрагмальное дыхание с активизацией мышц брюшного пресса	7	
		№3	комплекс упражнений на диафрагмальное дыхание	7	
		№4	комплекс упражнений на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, а так же грудного отдела.	10	
Тема 1.3	ЛФК по отдельным заболеваниям ОДА			0/34	
	Содержание учебного материала				
	1	Комплексы упражнений по отдельным заболеваниям ОДА			
	Практические занятия	№1	выполнение комплексов ЛФК	20	2
		№2	выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).	14	
Тема 1.4	Подвижные и спортивные игры			0/38	
	Содержание учебного материала				
	1	Методика проведения подвижных игр. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Выполнение основных элементов спортивных игр			
	Практические занятия	№1	подвижные игры разных народов. Подвижные игры большой и малой подвижности	4	2
		№2	подвижные игры на внимание	4	
		№3	выполнение основных технических элементов волейбола	10	
		№4	выполнение основных технических элементов баскетбола	10	
		№5	выполнение основных технических элементов футбола	10	
Тема 1.5.	Новые виды спорта: стретчинг, пилатес.			0/20	
	Содержание учебного материала				

	1	Принципы проведения занятий стретчинга, пилатеса. История зарождения данных направлений. Влияние комплекса упражнений стретчинга и пилатеса на заболевание опорно-двигательного аппарата. Составление индивидуального комплекса упражнений.			
	Практические занятия	№1 просмотр и обсуждение фильма о истории зарождения стретчинга и пилатеса		4	2
		№2 разработка и проведение комплексов стретчинга и пилатеса с учетом течения заболевания опорно-двигательного аппарата		4	
		№3 составление индивидуального графика занятий новыми видами спорта		4	
		№4 разучивание и выполнение комплекса стретчинга		4	
		№5 разучивание и выполнение комплекса пилатеса		4	
Тема 1.6.	Упражнения на тренажерах			0/34	
	Содержание учебного материала				
	1	Упражнения на тренажерах различной направленности			
	Практические занятия	№1 комплекс упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса		10	2
		№2 комплекс упражнений для укрепления мышц туловища		10	
		№3 комплекс упражнений для укрепления мышц нижних конечностей		10	
№4 Зачет		4			
ВСЕГО			0/172		
Раздел 2	ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы			0/172	
Тема 2.1	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО			0/12	
	Содержание учебного материала				
	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания в области заболеваний сердечнососудистой системы, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического			

	воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала, зала ЛФК, спортивных площадок на открытом воздухе).			
	Практические занятия	№1 выполнение комплексов упражнений по заболеваниям	4	2
		№2 выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (с предметом и без предмета)	4	
		№3 выполнение комплексов корригирующей гимнастики	4	
Тема 2.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Дыхательная гимнастика		0/50	
	Содержание учебного материала			
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Изучить методику выполнения дыхания по А.Н. Стрельниковой, Бутейко. Освоить технику нижнереберного диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса. Грудное или диафрагмальное дыхание.		
	Практические занятия	№1 дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	10	2
		№2 дыхательная гимнастика по методике Бутейко	10	
		№3 нижнереберное диафрагмальное дыхание с активизацией мышц брюшного пресса	10	
		№4 комплекс упражнений на диафрагмальное дыхание	10	
		№5 комплекс упражнений на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, а так же грудного отдела.	10	
Тема 2.3	ЛФК по отдельным заболеваниям сердечно-сосудистой системы		0/74	
	Содержание учебного материала			
	1	Комплексы упражнений ЛФК по отдельным заболеваниям. Пешие прогулки на свежем воздухе. Занятия на тренажерах.		
	Практические занятия	№1 выполнение комплексов ЛФК	32	2
		№2 выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).	10	
		№3 прогулки на свежем воздухе (3-5 км)	8	

		№4 комплекс упражнений на тренажерах для укрепления мышц верхнего плечевого пояса	8	
		№5 комплекс упражнений на тренажерах для укрепления мышц туловища	8	
		№6 комплекс упражнений на тренажерах для укрепления мышц нижних конечностей	8	
Тема 2.4	Подвижные и спортивные игры		0/20	
	Содержание учебного материала			
	1	Методика проведения подвижных игр. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Выполнение основных элементов спортивных игр		
	Практические занятия	№1 подвижные игры разных народов. Подвижные игры большой и малой подвижности	4	2
		№2 подвижные игры на внимание	4	
		№3 выполнение основных технических элементов волейбола	4	
		№4 выполнение основных технических элементов баскетбола	4	
		№5 выполнение основных технических элементов футбола	4	
Тема 2.5	Виды спорта по выбору. Новые виды спорта: аэробика, табата, зумба, стретчинг, пилатес в профилактике заболеваний.		0/16	
	1	История зарождения данных направлений Классическая аэробика. Основные танцевальные шаги. Принципы проведения занятий табата, зумба, стретчинг, пилатес с учетом специфики заболевания. Влияние новых видов спорта на организм человека. Составление индивидуальных комплексов упражнений по новым видам спорта.		
	Практические занятия	№1 составление и выполнения комплексов классической аэробики, с учетом течения болезни	12	2
		№2 составление и выполнение комплекса функциональной тренировки табата на определенные группы мышц		
		№3 составление и выполнение комплекса зумба-фитнес		
		№4 составление и выполнение комплекса стретчинга, направленного на коррекцию определенных групп мышц.		

		№5 составление и выполнение комплекса пилатеса		
		№6 Дифференцированный зачет	4	
		ВСЕГО	0/172	
Раздел 3	ЛФК при заболеваниях дыхательной системы. ЛФК при нарушениях слуха и зрения		0/172	
Тема 3.1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		0/12	
	Содержание учебного материала			
	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания в области заболеваний дыхательной системы, нарушениях слуха и зрения, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала, зала ЛФК, спортивных площадок на открытом воздухе).		
	Практические занятия	№1 выполнение комплексов упражнений по заболеваниям	4	2
		№2 выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (с предметом и без предмета)	4	
		№3 выполнение комплексов корригирующей гимнастики	4	
2Тема 3.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы		0/50	
	Содержание учебного материала			
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Изучить методику выполнения дыхания по А.Н. Стрельниковой, Бутейко. Освоить технику нижнереберного диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса. Грудное или диафрагмальное дыхание. Тренировка углубленного дыхания. Дренажная гимнастика.		
	Практические занятия	№1 дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	8	2
		№2 дыхательная гимнастика по методике Бутейко	6	

		№3 нижнереберное диафрагмальное дыхание с активизацией мышц брюшного пресса	6	
		№4 комплекс упражнений на диафрагмальное дыхание	6	
		№5 комплекс упражнений на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, а так же грудного отдела.	6	
		№6 тренировка углубленного дыхания	6	
		№7 дыхательная гимнастика с произношением гласных, согласных, шипящих звуков	6	
		№8 дренажная гимнастика	6	
Тема 3.3	ЛФК при нарушениях слуха и зрения		0/80	
	Содержание учебного материала			
	1	Гимнастика для глаз. Специальные упражнения для глаз и для слухового аппарата. Массаж и самомассаж.		
	Практические занятия	№1 гимнастика для глаз (снятие усталости, коррекция зрения)	16	
		№2 корригирующая гимнастика для мышц шеи и позвоночника	16	
		№3 гимнастика для языка, челюсти, губ. Надувание щёк.	16	
		№4 массаж и самомассаж головы.	16	
		№5 комплексы упражнений для укрепления мышц шеи	16	
Тема 3.4	Виды спорта по выбору. Новые виды спорта: аэробика, табата, зумба, стретчинг, пилатес в профилактике заболеваний.		0/10	
	Содержание учебного материала			
	1	История зарождения данных направлений Классическая аэробика. Основные танцевальные шаги. Принципы проведения занятий табата, зумба, стретчинг, пилатес с учетом специфики заболевания. Влияние новых видов спорта на организм человека. Составление индивидуальных комплексов упражнений по новым видам спорта.		
	Практические занятия	№1 составление и выполнения индивидуальных комплексов классической аэробики, с учетом специфики заболевания	2	
		№2 составление и выполнение индивидуального комплекса функциональной тренировки табата, направленного на определенные группы мышц	2	

			№3 составление и выполнение индивидуального комплекса зумба-фитнес	2	
			№4 составление и выполнение индивидуального комплекса стретчинга, направленного на мышцы шеи, верхнего плечевого пояса, мышц позвоночника	2	
			№5 составление и выполнение индивидуального комплекса пилатеса, направленного на укрепление мышц шеи и верхнего плечевого пояса	2	
Тема 3.5	Занятия на тренажерах. Занятия на свежем воздухе			0/20	
	Содержание учебного материала				
	1	Укрепление всех групп мышц. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)			
	Практические занятия	№1 прогулки на свежем воздухе (3-5 км)		6	2
		№2 комплекс упражнений на тренажерах для укрепления мышц верхнего плечевого пояса		4	
		№3 комплекс упражнений на тренажерах для укрепления мышц туловища		4	
		№4 комплекс упражнений на тренажерах для укрепления мышц нижних конечностей		2	
			№5 Дифференцированный зачет	4	
	ВСЕГО			0/172	
Раздел 4	ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей			0/172	
Тема 4.1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО			0/12	
	Содержание учебного материала				
	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания в области заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями			

	разной направленности (в условиях спортивного зала, зала ЛФК, спортивных площадок на открытом воздухе).			
	Практические занятия	№1 выполнение комплексов упражнений по заболеваниям	4	2
		№2 выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (с предметом и без предмета)	4	
		№3 выполнение комплексов корригирующей гимнастики	4	
Тема 4.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Дыхательная гимнастика		0/24	
	Содержание учебного материала			
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Изучить методику выполнения дыхания по А.Н. Стрельниковой. Освоить технику нижнереберного диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса. Грудное или диафрагмальное дыхание.		
	Практические занятия	№1 дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	8	2
		№2 нижнереберное диафрагмальное дыхание с активизацией мышц брюшного пресса	4	
		№3 комплекс упражнений на диафрагмальное дыхание	4	
		№4 комплекс упражнений на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, а так же грудного отдела.	8	
Тема 4.3	ЛФК по отдельным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей		0/70	
	Содержание учебного материала			
	1	Комплексы упражнений по отдельным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей		
	Практические занятия	№1 выполнение комплексов ЛФК	40	2
		№2 выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).	30	
Тема 4.4	Подвижные и спортивные игры		0/32	
	Содержание учебного материала			

	1	Методика проведения подвижных игр. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Выполнение основных элементов спортивных игр			
	Практические занятия	№1 подвижные игры разных народов. Подвижные игры большой и малой подвижности	4	2	
		№2 подвижные игры на внимание	4		
		№3 выполнение основных технических элементов волейбола	8		
		№4 выполнение основных технических элементов баскетбола	8		
		№5 выполнение основных технических элементов футбола	8		
Тема 4.5.	Виды спорта по выбору. Новые виды спорта: аэробика, табата, зумба, стретчинг в профилактике заболеваний.			0/20	
	Содержание учебного материала				
	1	История зарождения данных направлений Классическая аэробика. Основные танцевальные шаги. Принципы проведения занятий табата, зумба, стретчинг, с учетом специфики заболевания. Влияние новых видов спорта на организм человека. Составление индивидуальных комплексов упражнений по новым видам спорта.			
	Практические занятия	№1 составление и выполнения индивидуальных комплексов классической аэробики	4	2	
		№2 составление и выполнение индивидуального комплекса функциональной тренировки табата для укрепление мышц верхних и нижних конечностей	4		
		№3 составление и выполнение индивидуального комплекса зумба-фитнес, с учетом специфики заболевания.	4		
		№4 составление и выполнение индивидуального комплекса стретчинга, направленного на активизацию мышц брюшного и спинного пресса	4		
		№5 составление и выполнение комплекса стретчинга	4		
Тема 4.6.	Упражнения на тренажерах			0/14	
	Содержание учебного материала				
	1	Упражнения на тренажерах различной направленности			
	Практические занятия	№1 комплекс упражнений для укрепления мышц			

		верхнего плечевого пояса	4	2	
		№2 комплекс упражнений для укрепления мышц туловища	2		
		№3 комплекс упражнений для укрепления мышц нижних конечностей	4		
		№4 Дифференцированный зачет	4		
			ВСЕГО	0/172	
Индивидуальный проект. Студент имеет право выбора: выполнять проект по тематике данной дисциплины					
Тематика проектов (работ):					
1. Информационные технологии в спорте					
2. Мой дневник достижений					
3. Моя спортивная семья					
4. Сам себе тренер					
5. Мой спортивный кумир					
			ВСЕГО	0/172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1 учебного кабинета Спортивный зал

3.1.2 зала библиотека;
читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.1.3. Оборудование учебного кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал	
1.	рабочие места по количеству обучающихся	К
2.	Спортивный зал	
3.	Спортивная площадка	
I.	Технические средства обучения	
1.	персональный компьютер	Д
2.	Музыкальный центр	Д
3.	Секундомеры	
II.	Печатные пособия	
1.	Тематические таблицы	1Ф
2.	Портреты	Д
3.	Схемы по разделам курсов	1Ф
III	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1	Материалы по теоретической части дисциплины	1К
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	1К
3	Материалы по организации самостоятельной работы	1К
4	Комплекты контрольно-оценочных средств	1К
IV.	Демонстрационное оборудование	
1.	мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские;	К
2.	скакалки;	Ф
3.	обручи;	Ф
4.	шведская лестница;	Ф
5.	гимнастические маты;	Д
6.	перекладина;	Д
7.	брусья;	Д
8.	гимнастический козел;	Д
9.	гимнастический конь;	Д
10.	гимнастический мостик.	Д

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура 10-11кл. (Базовый уровень) [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учеб.для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2018. - 152 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура[Текст]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников.- М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

1. Вайнер,Э. Н. Валеология[Текст]: учебный практикум / Е. В. Волынская. – М.: Флинта: Наука, 2012.
2. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании[Текст]: учеб.пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М.:Academia, 2015. – 176 с.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения[Текст]: методические рекомендации / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм, 2015.
4. Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры [Текст]: учебное пособие /И.М.Туревский. М.: Академия, 2015.-320 с.

Интернет-ресурсы:

1. Валеология- здоровый образ жизни[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fiziolive.ru/>, свободный. - Загл. с экрана
2. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65>, свободный. – Загл. с экрана
3. Федеральный государственный стандарт [Электронный ресурс].- Режим доступа:<http://standart.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана
4. Физкультура и спорт[Электронный ресурс].- Режим доступа:<http://www.bibliotekar.ru/>, свободный. - Загл. с экрана

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения (предметные)</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	- оценка результатов выполнения практической работы - Зачет
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	- наблюдение и оценка при выполнении заданий на практических занятиях, выполнении комплексов упражнений - Зачёт
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	- наблюдение и оценка при выполнении заданий на практических занятиях, выполнении комплексов упражнений - Зачёт
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	- наблюдение и оценка при выполнении заданий на практических занятиях, выполнении комплексов упражнений - Зачёт
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой деятельности.	- наблюдение и оценка при выполнении заданий на практических занятиях, выполнении комплексов упражнений - Зачет

<i>Результаты обучения (личностные и метапредметные)</i>	<i>Основные показатели оценки результата</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
- патриотизм, уважение к своему народу	- проявление гражданственности,	Интерпретация результатов

- готовность к служению Отечеству, его защите	патриотизма; - знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ	наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	- демонстрация личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок; - демонстрация системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Интерпретация ценностно-смысловых ориентиров и установок в профессиональной, практике;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	- демонстрация способности использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Интерпретация ценностно-смысловых установок в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого	- демонстрация потребности к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - демонстрация творческого использования профессионально-	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	оздоровительных средств и методов двигательной активности;	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	демонстрация желания учиться;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
<ul style="list-style-type: none"> - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация готовности самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - демонстрация способности к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; 	Интерпретация способности к построению индивидуальных навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
<ul style="list-style-type: none"> - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - сформированность устойчивой мотивации к 	<ul style="list-style-type: none"> готовность вести здоровый образ жизни; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих; - оказание первой помощи 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Дни здоровья</p>

здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;		Проектная деятельность
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- демонстрация умения оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	- демонстрация формирования навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
Метапредметные результаты:		
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), ОБЖ;	- умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности;	наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию	наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Наблюдение за ролью обучающегося в группе;
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использование различных методов решения практических задач	Проектная деятельность.
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение использовать средства информационных и	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач; - соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.	Подготовка рефератов, докладов, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в информационных сетях. Проектная деятельность.

<p>коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>		
<p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>- участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. - способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. - демонстрация готовности к участию в соревновательной деятельности;</p>	<p>Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Педагогический опрос.</p>