

Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений Ростовской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум
имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича»

**АДАптированная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ БАЗОВОЙ. 06**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
для профессии СПО естественно-научного профиля
43.01.09 Повар, кондитер
на базе основного общего образования
для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании МК ОУД
протокол № 1 от 26.08.2024 г.
Председатель МК ОУД

 Акинина И.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 179 от 30.08.2024 г.

И.О. директора ГБПОУ РО «БККПТ
имени Героя Советского союза
Быкова Бориса Ивановича»

 Е.Н. Казанникова



Адаптированная рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОДБ.06 «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями (ОВЗ) и инвалидностью предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 09.12.2016 г. № 1569 (с изменениями согласно Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.07.2024 г. № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»), в соответствии с профессиональной образовательной программой среднего профессионального образования–программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ПОП СПО-ППКРС) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер ГБПОУ РО «Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича».

Адаптированная рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 21.07.2015). Регистрационный номер рецензии №377 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «БККПТ имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича»

Разработчик: Курносова Екатерина Владимировна, руководитель физического воспитания ГБПОУ РО «БККПТ имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича»

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика учебной дисциплины "Физическая культура".....	7
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	9
Результаты освоения учебной дисциплины.....	9
Содержание учебной дисциплины.....	10
Тематическое планирование.....	14
Характеристика основных видов деятельности.....	15
Содержание профильной составляющей.....	16
Учебно- методическое и материально-техническое обеспечение ОДБ. 06 "Физическая культура".....	17
Литература.....	18
Оценка уровня физических способностей обучения.....	19
Конкретизация освоения учебной дисциплины.....	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа ОДБ.06 «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью разработана согласно Положению о порядке разработки, утверждения и реализации адаптированных программ для обучающихся с ограниченными возможностями в ГБПОУ РО «БККПТ имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича» (Приказ №199/1 от 31.08.2023 г.), в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.12.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 24.04.2020 г.) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 14.06.2013 г. № 464 (ред. от 28.08.2020 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказом Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 05.08.2020 г. (ред. от 18.11.2020 г.) «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»);
- Приказом Рособрнадзора от 29.05.2014 № 785 (ред. от 07.04.2020 г.) «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации»;
- Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2021 №800 «Об утверждении порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам СПО»;
- Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.03.2014 г. № 06-281);
- Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 22.04.2015 г. № 06-443).

Основными целями разработки и реализации адаптированной программы являются:

- обеспечение инвалидам и лицам с ОВЗ право на получение среднего профессионального образования, развитие личности, индивидуальных способностей и возможностей, социокультурной адаптации в обществе;
- детализация особенностей реализации образовательного процесса для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов по конкретному направлению подготовки и направленности с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, включая реабилитацию инвалидов.

Содержание программы **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего рабочего, востребованного на современном рынке труда;

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Разработка и реализация адаптированной программы ориентированы на решение следующих задач:

- повышение уровня доступности среднего профессионального образования для лиц с ОВЗ и инвалидов;
- повышение качества среднего профессионального образования лиц с ОВЗ и инвалидов;
- создание в техникуме специальных условий, необходимых для получения среднего профессионального образования лицами с ОВЗ и инвалидами, их адаптации и социализации;
- возможность формирования индивидуальной образовательной траектории для обучающихся с ОВЗ или обучающихся инвалидов;
- формирование в техникуме толерантной социокультурной среды.

Реализация адаптированной общеобразовательной программы «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей физической культуры, социальное и личностное развитие, развитие физических способностей;
- физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры;
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях;
- систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

Способы организации обучающихся на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с обучающимися, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в

зависимости от физических возможностей студентов, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умением пользоваться остаточным зрением.

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- рубежный контроль
- итоговый контроль

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в проверке уровня развития физических качеств обучающихся и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий.

Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда.

Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда.

Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении - оценка компетенций обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями зрения и слуха к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическая культура способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у обучающихся встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность студентов особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

Следует отметить, что среди обучающихся с ОВЗ имеются обучающиеся с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающихся.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В ГБПОУ РО «БККПТ имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППКРС учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО естественно-научного профиля профессионального образования.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОДБ. 06 «Физическая культура» тесно связано с такими дисциплинами, как «Биология», «Химия», «Физика», «Основы безопасности жизнедеятельности».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

● **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

● **метапредметных:**

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием

- специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - **предметных:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

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

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы

построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 800 м (девушки) и 1000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону,

на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения,

тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) для профессии СПО естественно –научного профиля профессионального образования. Максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет: по профессиям СПО – 72 часа.

Вид учебной работы	Количество часов
Аудиторные занятия Содержание обучения	профессии СПО
Теоретическая часть	3
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1
Практическая часть	68
Учебно- тренировочные занятия	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16
<i>Спортивные игры (по выбору)</i>	37
Волейбол	15
Баскетбол	12
Футбол	10
<i>Виды спорта по выбору</i>	15
Дыхательная Гимнастика	15
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1
Всего	72

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Техника безопасности на занятиях «Физическая культура»	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 800 м (девушки) и 1000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание

	ядра; сдача контрольных нормативов
2. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
3. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.
Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях

СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ

Теоретическая часть. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;

индивидуальная подготовка и требования безопасности. Физкультурно-оздоровительная

деятельность.

Практическая часть. Оздоровительные системы физического воспитания. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Прикладная физическая подготовка.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОДБ. 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для реализации программы дисциплины в техникуме имеются спортивные сооружения:

Оборудование и инвентарь приспособленного помещения для уроков физической культуры:

гимнастические скамейки;

гимнастические снаряды (перекладина)

тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;

маты гимнастические;

канат для перетягивания;

скакалки, гранаты для метания;

гантели (разные), гири 16, 24,32 кг;

секундомеры, приборы для измерения давления;

рулетка, палочки эстафетные;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;

стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;

ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбола, мячи для мини-футбола;

Открытый стадион широкого профиля:

турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий;

тренажерный зал;

открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, мини-футболом.

Рабочее место преподавателя

ЛИТЕРАТУРА

Для реализации программы библиотечный фонд ГБПОУ РО «БККПТ имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича» имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

3.2.1. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой.-3-е изд., перераб.и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст: непосредственный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-534867#page/2>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Оценка уровня физических способностей обучения

N п/ п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзов ый знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзов ый знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золото й знак отличи я	
1.	Бег на 30 м (с)	5,0	4,8	4,5	5,8	5,6	5,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	9,5	8,8	8,4	11,5	10,4	9,8	
3.	Бег на 100 м (с)	15,0	14,8	14,0	17,9	17,6	17,0	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.40	10.00	9.10	12.20	11.40	10.30	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.40	15.05	14.10	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	-	-	-	21.10	19.50	18.40	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	28.00	27.30	25.30	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	35	40	50	35	40	50	
10.	Подтягивани е из виса на высокой	7	9	12	-	-	-	Сила

	перекладине (количество раз)							
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	35	9	11	16	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	15	25	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+15	Гибкость
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	370	400	270	280	310	Скоростно-силовые возможности
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	200	210	150	160	170	
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	32	40	24	28	32	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	46	28	32	40	
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	6	7	8	6	7	8	Координационные способности

	(количество попаданий из 10 бросков)							
19.	Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	

ТЕСТЫ

для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки)

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз, количество попаданий, глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона, кол-во попаданий, количество раз.

5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега. количество попаданий. количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1. Наклон вперед из положения сидя. 2. Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1. Наклон вперед. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.

Требования к результатам обучения обучающихся специальной медицинской группы (юноши и девушки)

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

КОНКРЕТИЗАЦИЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Уметь:</p> <p>Использовать опыт, накопленный в процессе занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самостоятельного самосовершенствования;</p> <p>Проводить контроль за состоянием здоровья и физическим развитием, оценку и коррекцию телосложения, контроль за функциональным состоянием организма;</p> <p>Организовывать простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью;</p> <p>Выбирать эффективные и экономичные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)</p>	<p>Учебно-методические занятия:</p> <p>Простейшие методики оценки работоспособности</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий</p> <p>Составление и проведение комплексов различных видов гимнастики</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями</p> <p>Учебно-тренировочные занятия:</p> <p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <p>Гимнастика</p> <p>Футбол</p> <p>Волейбол</p> <p>Баскетбол</p> <p>Настольный теннис</p>
<p>Знать:</p> <p>Основы физического и спортивного самосовершенствования;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Основные методические принципы, средства и методы акцентированного и комплексного развития физических качеств;</p> <p>Средства и методы формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств;</p> <p>Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>	<p>Введение. Техника безопасности на занятиях «Физическая культура»</p> <p>Основы здорового образа жизни</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>

Комплекс № 1

для обучающихся имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

В положении стоя.

1 «Кто выше...».

Исходное положение (И. п.) - основная стойка (о. с. прямые руки поднять вверх, встав на носки, потянуться (вдох), смотреть на кисти рук; 2 - и. п. (выдох).

И. п. - о. с. 1 - руки в стороны на уровне плеч; 2 - руки вверх, подняться на носки, глядя на руки, потянуться вверх (вдох); 3 - руки в стороны на уровне плеч; 4 - вернуться в и. п. (выдох).

И. п. - стойка ноги врозь. 1 - руки к плечам; 2 - энергично выпрямить руки вверх, прогнуться (вдох); 3 - согнуть руки к плечам; 4 - и. п. (выдох).

2 «Проснулись, потянулись».

И. п. - голова опущена, руки за голову, локти вниз; 1-2 - руки вверх-наружу, голову поднять, прогнуться (вдох); 3-4 - и. п. (выдох).

И. п. - о. с. 1-2 - шаг левой вперед, правая назад на носок, руки в стороны (вдох); 3-4 - и. п. (выдох); 5-8 - то же с другой ноги.

И. п. - стойка ноги врозь, руки, согнутые в локтях, за спиной; 1 - наклон влево, левой рукой коснуться стопы; 2 - и. п.; 3 - то же, в другую сторону; 4 - и. п.

И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - сгибая правую ногу, наклон туловища влево; 2 - и. п.; 3 - то же в другую сторону; 4 - и. п.

И. п. - руки за голову; 1-2 - полунаклон вперед, прогнуться в грудной части туловища, локти максимально отвести назад; 3-4 - и. п.

И. п. - о. с. 1 - присед, руки за голову, прогнуться, локти в стороны; 2-3 - держать; 4 - и. п.

В положении сидя и стоя на коленях.

1. И. п. - сед на пятках, руки опущены вниз; 1-2 - подняться на колени, руки через стороны вверх прогнуться; 3-4 - и. п.

2. И. п. - стоя на коленях, руки на пояс; 1 - взмах правой рукой в сторону, поворот вправо; 2 - и. п.; 3 - поворот влево; 4 - и. п.

3. И. п. - стоя на коленях, руки в стороны; 1 - наклон вправо, правой рукой коснуться левой стопы; 2 - и. п.

4. И. п. - сед, руки в стороны; 1 - наклон вперед, ладонями коснуться ног; 2 - и. п.

5. И. п. - упор стоя на коленях; 1-2 - прогнуться; 3-4 - согнуть спину.

В положении лежа.

1. И. п. - лежа на животе, руки вверх; 1 - прогнуться, отвести ноги назад, руки вверх-в стороны; 2 - и. п.

2. И. п. - лежа на спине, руки вверх; 1-2 - поднять колени к груди, руками взяться за голень - плотная группировка; 3-4 - и. п.

3. И. п. - лежа на животе, руки согнуты; 1-2 - медленно разогнуть руки, упор лежа на бедрах, прогнуться; 3-4 - и. п.

4. И. п. - лежа на спине, руки в стороны;

1 - поднять левую ногу вертикально (вперед);

2 - опустить ее вправо, лопатки не отрывать;

3 - поднять вертикально; 4 - и. п.; 5-8 - то же другой ногой.

5. И. п. - упор лежа; 1-2 - согнуть ноги в коленном суставе - прогнуться; 3-4 - и. п.

С гимнастической палкой

В положении стоя.

1. И. п. - палка горизонтально вниз; 1 - палка на грудь; 2 - палка горизонтально вверх, подняться на носки, посмотреть на палку; 3 - палку на грудь; 4 - и. п.

2. И. п. - палка горизонтально вниз; 1 - правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 - и. п.; 3-4 - то же с другой ноги.
3. И. п. - ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах, палка сзади в локтевых сгибах; 1-2 - наклониться вперед, смотреть вперед, прогнуться; 3-4 - и. п.
4. И. п. - ноги врозь, палка за голову; 1 - поворот влево; 2 - и. п.; 3-4 - то же в другую сторону.
5. И. п. - стойка ноги врозь, палка на лопатки; 1 - наклон вперед прогнувшись, палка вертикально вперед; 2 - и. п.
6. И. п. - палка горизонтально вниз сзади; 1 - наклон вперед, палка назад; 2 - и. п.
7. И. п. - вертикально за спиной хватом за концы; 1 - полуприсед, спина прямая; 2 - и. п.

Со скакалкой

В положении стоя.

1. И. п. - ноги врозь, скакалка в опущенных руках; 1 - руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку. 2 - и. п.
2. И. п. - скакалка, сложенная вдвое, за головой; 1 - поворот влево, скакалку вверх натянуть; 2 - и. п.; 3-4 - то же в другую сторону.
3. И. п. - ноги врозь, скакалка за головой, концы скакалки в руках; 1 - поворот влево, левую руку выпрямить, скакалка на уровне плеч; 2 - и. п.; 3-4 - то же в другую сторону.
4. И. п. - ноги врозь, концы скакалки в руках, ступни на скакалке, лежащей на полу; 1-2 - наклон вперед, руки назад, смотреть вперед, прогнуться; 3-4 - и. п.

В положении сидя и лежа.

5. И. п. - сед ноги врозь, скакалка за головой, руки в стороны; 1 - пружинящий поворот вправо, натягивая скакалку руками; 2 - и. п.; 3-4 - то же в другую сторону.
6. И. п. - сед, скакалка, сложенная вдвое, за головой, концы скакалки в руках; 1 - наклон вперед, натягивая скакалку, коснуться носков ног; 2 - и. п.
7. И. п. - лежа на спине, скакалка в выпрямленных руках на бедрах; 1-2 - поднять колени к груди, скакалку провести под колени; 3-4 - и. п.
8. И. п. - лежа на животе, руки вверх, концы скакалки в руках; 1-2 - поднять руки, прогнуться, отвести прямые ноги назад; 3-4 - и. п.

Комплекс №2 дыхательных упражнений

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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

1. Стать спиной к стене, так, чтобы затылок, ягодицы и пятки касались стены. Напряжением мышц ощутить принятое положение и запомнить его. Отойти от стены и сохранять эту позу в течение 10-30 секунд.
2. То же, что и в упр. 1, но, отойдя от стены, проделать несколько движений руками, туловищем, ногами: и снова принять положение правильной осанки. Затем встать к стене и проверить принятую позу.
3. Самостоятельно, по ощущению, принять позу правильной осанки, а затем встать к стене и проверить принятую.
4. Встать спиной к стене, как в упр.1 и проделать несколько движений: руки в стороны, вверх; поочередно согнуть ногу вперед и коснуться коленом лба; выполнить присед; подняться на носки и продержаться 5-10 сек., не нарушая позы правильной осанки.
5. Встать боком перед зеркалом, принять положение правильной осанки и, отойдя от зеркала, сохранять это положение.
6. Самостоятельно принять позу правильной осанки, а затем проверить её, подойдя к зеркалу.
7. Стоя принять положение правильной осанки и удерживать на голове мешочек с песком или другой предмет. То же, но в ходьбе или выполняя различные движения руками, полуприсед, присед.
8. Поставить гимнастическую палку вертикально за спину так, чтобы она касалась затылка и позвоночника. Прижимая палку к спине, выпрямиться и запомнить эту позу. Сохранять позу в течение 30 сек.

Упражнения для укрепления мышц спины.

1. И. П. – лежа на спине, ноги согнуты, локти на полу. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, держаться 5-7 сек, затем вернуться в И.П.
2. И.П. – то же что и в упр. 1 Поднять таз и держать 5-7 сек.
3. И.П. – лежа на животе, кисти соединены за спиной. Поднять голову и плечи, руки отвести назад, прогнуться, затем вернуться в И.П.
4. И. П. то же что и в упр.3, но дополнительно поднять обе ноги.
5. То же что и упр.4, но усложнить его, изменив положение рук: положить кисти рук на затылок, отвести руки в стороны или поднять вверх, или в поднятых руках держать гантели, гимнастическую палку или набивной мяч.
6. И. П. – лежа на животе на скамейке, ноги закреплены, в руках гантели. Медленно прогнуться, поднять голову и отвести руки в стороны. Держать 5-7 сек.
7. И. П. – упор сидя сзади. Поднять таз, отвести голову назад, прогнуться. Упражнение можно усложнить, если опираться на одну ногу, а другую поднять.

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 создания и укрепления мышц брюшного пресса

Мышцы брюшного пресса можно укрепить, выполняя 2 вида упражнений: 1) поднятие ног в положении виса или лежа на спине и 2) при фиксированных стопах переходить из положения лежа на спине в сед. Все движения поднятыми ногами в И. П. лежа на спине, вызывают статическое напряжение мышц живота, особенно нижней её части. Примеры упражнений:

1. И. П. лежа на спине, поясницу прижать к полу. а) медленно сгибать-разгибать ноги, отрывая стопы от пола; б) поднять обе ноги и держать 15-25 сек.; в) выполнять скрестные махи прямыми ногами, круговые движения поднятыми прямыми ногами.

2. И. П. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову: а) медленно перейти в сед, и затем вернуться в И. П.; б) поднять голову и туловище, держать 7-12 сек и вернуться в И. П. Это упражнение можно усложнить, если взять в руки гимнастическую палку или гантели или набивной мяч.

3. И. П. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой, вернуться в И. П.

4. И. П. лежа на спине. Стойка на лопатках, затем медленно вернуться в И.П.

5. И. П. – вис на гимнастической стенке или перекладине. Медленно согнуть ноги и подтянуть животу, затем вернуться в И.П.

6. И. П. то же что и в упр.5 Поднимать прямые ноги.

7. И. П – сед продольно на гимнастической скамейке, руки произвольно. Медленно выполнять наклоны назад.