МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»



Подписано цифровой подписью: Шуваткин Александр Викторович
DN: cn=Шуваткин Александр Викторович o=ГБПОУ "ПГК" ou=директор email=college@pgk63.ru
Дата: 2026.04.02

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГБПОУ «ПГК»
От _____ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 Физическая культура

(вариант реализации для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» и «Б»)

общеобразовательного цикла

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования

общая для всех специальностей СПО гуманитарного профиля (универсальный вариант)

профиль обучения: гуманитарный

квалификация: в соответствии с ФГОС СПО соответствующей специальности
форма обучения: очная

год набора: 2026

Самара, 2026

ОДОБРЕНО
Предметно-цикловой комиссией
Физическая культура и ОБЖ
Протокол № ____от _____
Председатель

_____ Ж.В.Фисенко
____ _____ 2026

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом

Протоколом №_____ от _____
Председатель

_____ И.О.Фамилия
____ _____ 2026

ОДОБРЕНО
Методистом по специальности
НАЗВАНИЕ профессии/специальности

_____ И.О.Фамилия
____ _____ 2026

Составитель: Барабанщикова Н.О., Гилязов А.А., Климачёв Р.Б., преподаватели ГБПОУ «ПГК».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.2. Информационное обеспечение обучения

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5. СВЕДЕНИЯ ОБ АДАПТАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

Приложение 1. Рекомендации по проведению занятий по дисциплине «Физическая культура» в специальных медицинских группах

Приложение 2. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО и предназначена для организации занятий физической культурой с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» и «Б» на основании заключений медицинских организаций.

Программа является универсальной и применяется при реализации ППССЗ по всем специальностям СПО гуманитарного профиля на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. При реализации программы по конкретной специальности раздел 1.3 дополняется профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с соответствующим ФГОС СПО, а профессионально ориентированное содержание конкретизируется с учётом вида профессиональной деятельности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОУД.12 «Физическая культура» является учебной дисциплиной по выбору из обязательных предметных областей общеобразовательного цикла ФГОС среднего общего образования.

При реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования учебная дисциплина ОУД.12 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ учебная дисциплина ОУД.12 «Физическая культура» входит в состав обязательных общих учебных дисциплин общеобразовательного цикла специальностей СПО гуманитарного профиля. Занятия с обучающимися специальной медицинской группы проводятся в отдельной учебной группе (при численности менее 8–10 человек допускается присоединение к подготовительной группе с индивидуальным дозированием нагрузки) в объёме, установленном учебным планом, с сохранением всех форм промежуточной аттестации.

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения

Цель дисциплины — сохранение и укрепление здоровья обучающихся специальной медицинской группы, формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, повышение функциональных возможностей организма с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья, а также содействие профессиональному развитию обучающихся средствами физической культуры.

Задачи дисциплины:

- укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и функционального состояния организма с учётом медицинских показаний и противопоказаний;

- освоение доступных двигательных умений и навыков, оздоровительных технологий (дыхательная гимнастика, ходьба, плавание, скандинавская ходьба и др.);

- формирование умений самоконтроля состояния здоровья и дозирования физической нагрузки;

- воспитание волевых качеств, дисциплинированности, умения работать в коллективе;

- профилактика переутомления, профессиональных заболеваний и нарушений осанки средствами доступной двигательной активности.

Примечание: планируемые предметные результаты (Проб) освоены в объёме, разрешённом медицинским заключением по состоянию здоровья обучающегося; тесты и нормативы выполняются в адаптированном (облегчённом) варианте либо заменяются доступными контрольными упражнениями.

Код и наименование формируемых компетенций	**Общие результаты**	**Дисциплинарные (предметные) результаты**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски; развивать креативное мышление; б) базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности; выявлять причинно-следственные связи, выдвигать гипотезу решения; анализировать полученные результаты, критически оценивать их достоверность; уметь	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств с учётом состояния здоровья. ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (в доступном объёме). ПРб 5. Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта в доступном объёме, активное применение их в физкультурно-оздоровительной деятельности и сфере досуга.

	переносить знания в познавательную и практическую области; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения.	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. Овладение универсальными коммуникативными действиями: - совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: - принятие себя и других людей: принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. ПРб 5. Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта в доступном объёме, активное применение их в физкультурно-оздоровительной деятельности, в сфере досуга.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию. В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности (с учётом состояния здоровья) для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-

необходимого уровня физической подготовленности	здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. Овладение универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в адаптированном варианте. ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств. ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. ПРб 5. Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта в доступном объёме, активное применение их в физкультурно-оздоровительной деятельности, в сфере досуга. ПРб 6. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) в пределах, доступных по состоянию здоровья.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
- лекции (содержание учебного материала: беседа, дискуссия, разбор конкретных ситуаций, эвристическая беседа, обсуждение видеофильмов, групповая работа с иллюстративным материалом)	4
- контрольные работы	Не предусмотрено
- практические занятия, в том числе дифференцированный зачёт	68 в том числе: 2
- лабораторные работы	Не предусмотрено
- индивидуальный проект (если предусмотрен)	Не предусмотрено
Самостоятельная работа (всего)	Не предусмотрено
в том числе:	
- самостоятельная работа над индивидуальным проектом	Не предусмотрено
- подготовка к аудиторным занятиям (составление конспекта, памяток, дневника самоконтроля)	Не предусмотрено (по заданию преподавателя — дозированные домашние задания с учётом состояния здоровья)
- подготовка к промежуточной аттестации	Не предусмотрено
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачёт в 1 и 2 семестрах

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№	Наименование разделов, тем, содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
	Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека — 4 ч		
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	**Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья. Двигательная рекреация и её роль в организации здорового образа жизни. Особенности организации и проведения занятий оздоровительной физической культурой	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	(дозирование нагрузки, противопоказания, признаки утомления).		
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения; характеристика нормативных требований для обучающихся СПО; выполнение нормативов ГТО обучающимися специальной медицинской группы. Здоровье как базовая ценность человека и общества, факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная (скандинавская) ходьба, оздоровительный бег и др.). Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; требования безопасности и гигиенические нормы. Медицинский осмотр как необходимое условие организации самостоятельных занятий. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.		
	*Профессионально ориентированное содержание — 2 ч		
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
3	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики с учётом состояния здоровья.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
4	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности и ограничений по состоянию здоровья; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	значимых качеств.		
	Раздел 2. Методические основы оздоровительных занятий физкультурно-спортивной деятельностью — 68 ч		
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	**Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий**	**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
5	Практическое занятие №1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики с учётом состояния здоровья (группы «А» и «Б»).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
6	Практическое занятие №2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
7	Практическое занятие №3. Освоение методики применения дыхательных упражнений статического и динамического характера; упражнения с удлинённым выдохом, звуковая гимнастика.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
8	Практическое занятие №4. Составление и проведение комплексов корригирующих упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и функциональной недостаточности стоп.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Тема 2.2. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08

9	Практическое занятие №5. Применение методов самоконтроля: измерение частоты сердечных сокращений и артериального давления, пробы Штанге и Генчи, ортостатическая проба. Правила дозирования нагрузки по пульсу.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
10	Практическое занятие №6. Оценка умственной и физической работоспособности. Ведение дневника самоконтроля. Определение признаков утомления и переутомления.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Основная гимнастика	**Тема 2.3. Основная гимнастика**	**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
11	Практическое занятие №7. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений и строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
12	Практическое занятие №8. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов, в парах и в группах, с дозированием нагрузки.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
13	Практическое занятие №9. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастическая палка, мяч, скакалка), упражнений на гимнастической стенке.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
14	Практическое занятие №10. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска лёгкого груза (в доступном объёме).		
Тема 2.4. Акробатика	**Тема 2.4. Акробатика**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
15	Практическое занятие №11. Освоение простейших акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» (по медицинским показаниям).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
16	Практическое занятие №12. Совершенствование акробатических элементов, освоение доступных акробатических комбинаций.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика	**Тема 2.5. Атлетическая гимнастика**	**3**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
17	Практическое занятие №13. Выполнение упражнений с собственным весом для мышц рук, плечевого пояса, спины, живота и ног.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
18	Практическое занятие №14. Выполнение упражнений с гантелями малого веса и резиновыми амортизаторами.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
19	Практическое занятие №15. Выполнение упражнений на силовых и кардиотренажёрах в дозированных режимах.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.6. Спортивные игры: волейбол	**Тема 2.6. Спортивные игры: волейбол**	**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
20	Практическое занятие №16. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки игрока, перемещения, передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

21	Практическое занятие №17. Нижняя подача мяча, приём мяча, подача с укороченной площадки.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
22	Практическое занятие №18. Освоение приёмов тактики защиты и нападения в упрощённых вариантах.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
23	Практическое занятие №19. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра по упрощённым правилам с ограничением игрового времени).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7. Лёгкая атлетика	**Тема 2.7. Лёгкая атлетика**	**10**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
24	Практическое занятие №20. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба и медленный бег в умеренной зоне интенсивности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
25	Практическое занятие №21. Техника высокого старта и стартового разгона (в доступном объёме).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
26	Практическое занятие №22. Бег с умеренной скоростью; чередование бега и ходьбы.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
27	Практическое занятие №23. Развитие общей выносливости дозированным бегом (интервальный метод: бег — ходьба — отдых).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
28	Практическое занятие №24. Эстафетный бег: передача палочки, встречные и круговые эстафеты малой интенсивности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
29	Практическое занятие №25. Прыжок в длину с места (с ограничением количества попыток).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

30	Практическое занятие №26. Прыжок в длину с разбега (с сокращённого разбега).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
31	Практическое занятие №27. Метание малого мяча (гранаты уменьшенного веса — по показаниям).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
32	Практическое занятие №28. Подвижные игры и эстафеты малой и умеренной интенсивности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
33	Практическое занятие №29. Контроль развития физических качеств в доступных (адаптированных) контрольных упражнениях.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Дифференцированный зачёт	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 семестр всего: максимальная нагрузка (всего часов) — 34; обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) — 34; самостоятельная работа (всего часов) — не предусмотрено.		
Тема 2.8. Спортивные игры: футбол	**Тема 2.8. Спортивные игры: футбол**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
35	Практическое занятие №30. Техника безопасности на занятиях футболом. Передвижения, остановки, удары по мячу и ведение мяча в упрощённых вариантах.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
36	Практическое занятие №31. Учебная игра по упрощённым правилам на ограниченной площадке, с сокращённым временем игры.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.9. Спортивные игры: баскетбол	**Тема 2.9. Спортивные игры: баскетбол**	**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
37	Практическое занятие	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	№32. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещения, остановки, повороты, ловля и передача мяча.		
38	Практическое занятие №33. Ведение мяча на месте и в движении, броски мяча с места и в движении (в доступном объёме).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
39	Практическое занятие №34. Освоение приёмов тактики защиты и нападения в упрощённых вариантах.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
40	Практическое занятие №35. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра по упрощённым правилам).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.10. Спортивные игры: волейбол (повторение и совершенствование)	**Тема 2.10. Спортивные игры: волейбол (повторение и совершенствование)**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
41	Практическое занятие №36. Совершенствование техники передач мяча и нижней подачи.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
42	Практическое занятие №37. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.11. Лыжная подготовка (при отсутствии снежного покрова — оздоровительная и скандинавская ходьба)	**Тема 2.11. Лыжная подготовка (при отсутствии снежного покрова — оздоровительная и скандинавская ходьба)**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
43	Практическое занятие №38. Техника безопасности, подбор одежды и инвентаря. Передвижение скользящим шагом.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
44	Практическое занятие №39. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	умеренной интенсивности.		
45	Практическое занятие №40. Развитие выносливости дозированными передвижениями с чередованием ходьбы и отдыха.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
46	Практическое занятие №41. Подъёмы ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой» на пологих склонах.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
47	Практическое занятие №42. Спуски в основной стойке, повороты переступанием на пологих склонах.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
48	Практическое занятие №43. Прогулки-кроссы на лыжах умеренной интенсивности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.12. Лёгкая атлетика (повторение и совершенствование)	**Тема 2.12. Лёгкая атлетика (повторение и совершенствование)**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
49	Практическое занятие №44. Совершенствование техники бега; бег с умеренной скоростью.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
50	Практическое занятие №45. Развитие общей выносливости: дозированный бег с чередованием ходьбы.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
51	Практическое занятие №46. Прыжки в длину и высоту (упрощённые варианты, ограниченный разбег).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
52	Практическое занятие №47. Метания (малый мяч, граната уменьшенного веса).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
53	Практическое занятие №48. Подвижные игры и эстафеты умеренной интенсивности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
54	Практическое занятие №49. Контроль развития	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	физических качеств в доступных тестах.		
Тема 2.13. Плавание	**Тема 2.13. Плавание**	**8**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
55	Практическое занятие №50. Техника безопасности на воде. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца на суше.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
56	Практическое занятие №51. Дыхательные упражнения в воде, скольжения, положения тела.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
57	Практическое занятие №52. Изучение техники плавания кролем на груди: движения ног и рук (у борта, с поддерживающими средствами).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
58	Практическое занятие №53. Изучение техники плавания брассом: согласование движений рук, ног и дыхания.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
59	Практическое занятие №54. Плавание отрезками с отдыхом, развитие общей выносливости в доступном объёме.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
60	Практическое занятие №55. Прикладное плавание: способы отдыха на воде, плавание на боку.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
61	Практическое занятие №56. Освоение навыков оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
62	Практическое занятие №57. Совершенствование освоенных способов плавания.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.14. Оздоровительные системы физического воспитания	**Тема 2.14. Оздоровительные системы физического воспитания**	**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
63	Практическое занятие №58. Скандинавская	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	ходьба: техника передвижения, дозирование нагрузки.		
64	Практическое занятие №59. Дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
65	Практическое занятие №60. Суставная гимнастика, упражнения на растягивание (стретчинг).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
66	Практическое занятие №61. Составление и проведение индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной направленности с учётом состояния здоровья.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.15. Итоговое повторение и обобщение	**Тема 2.15. Итоговое повторение и обобщение**	**5**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
67	Практическое занятие №62. Повторение теоретического материала, подготовка к дифференцированному зачёту.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
68	Практическое занятие №63. Итоговое тестирование по теоретическому материалу.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
69	Практическое занятие №64. Совершенствование освоенных двигательных действий (по выбору с учётом состояния здоровья).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
70	Практическое занятие №65. Совершенствование освоенных двигательных действий (по выбору с учётом состояния здоровья).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
71	Практическое занятие №66. Презентация и защита индивидуальных комплексов упражнений	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	оздоровительной направленности.		
	Дифференцированный зачёт	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2 семестр всего: максимальная нагрузка (всего часов) — 38; обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) — 38; самостоятельная работа (всего часов) — не предусмотрено.		
	Всего по дисциплине: максимальная нагрузка (всего часов) — 72; обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) — 72; самостоятельная работа студента (всего часов) — не предусмотрено.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; для реализации раздела «Плавание» — плавательного бассейна; для раздела «Лыжная подготовка» — прилегающей территории (лыжня, парк).

Оборудование спортивного зала:

- волейбольные и баскетбольные мячи, малые (теннисные) мячи;
- гимнастические маты, скамейки, скакалки;
- гантели малого веса, резиновые амортизаторы, гимнастические палки, набивные мячи;
- секундомер, тонометр, пульсометр (финесс-браслеты / пульсометры).

Специализированная мебель и снаряды:

- гимнастическая стенка, перекладина навесная, брусья (при наличии);
- лыжи с ботинками и палками, палки для скандинавской ходьбы.

Учебно-наглядные пособия: учебно-методическая литература, комплексы упражнений оздоровительной направленности, памятки по самоконтролю и технике безопасности.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. В.И. Лях. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы СПО. — 3-е издание, стереотипное. — М., Издательство «Просвещение», 2026.

Дополнительные источники:

2. Борисова М.М. Физическая культура: практикум: учебное пособие для образовательных организаций, реализующих образовательные программы СПО. 4-е издание, стереотипное. — М., Издательство «Академия», 2025.

3. Андриянова Л.А. Физическая культура. Базовый уровень. Учебное пособие для образовательных организаций, реализующих образовательные программы СПО. — М., Издательство «Академия», 2026.

4. Бишаева А.А., Андриянова Л.А. Физическая культура. Базовый уровень. Учебное пособие для образовательных организаций, реализующих образовательные программы СПО. — М., Издательство «Академия», 2025.

Перечень методических указаний, разработанных преподавателем:

1. Методические указания по проведению практических занятий с обучающимися специальной медицинской группы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Методическое обеспечение для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины отражено в Комплекте контрольно-оценочных средств по дисциплине. Контроль выполнения контрольных упражнений осуществляется в доступном (адаптированном) варианте с учётом медицинских показаний и противопоказаний.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Текущий контроль: — устный опрос (на занятиях по содержанию учебного материала) — занятия №1–4; — оценка результатов деятельности обучающихся на практических занятиях — занятия №5–33, 35–71; — проверка ведения дневника самоконтроля. Промежуточный контроль по дисциплине: — дифференцированный зачёт — занятие №34, 72.

5. СВЕДЕНИЯ ОБ АДАПТАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

Рабочая программа учебной дисциплины адаптирована для организации образовательного процесса с инвалидами и обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья (далее – ОВЗ), в части выбора форм, методов и педагогических технологий с учётом ограничений по состоянию здоровья (заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервной системы, обменных нарушений, желудочно-кишечного тракта, нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушений зрения).

Задачи адаптации рабочей программы:

1) формирование индивидуальной образовательной траектории с учётом медицинского заключения;

2) создание условий, способствующих социальной адаптации обучающихся с ОВЗ в учебной группе;

3) повышение уровня доступности получения информации;

4) формирование мотивации к регулярным занятиям оздоровительной физической культурой.

Адаптационные формы и методы: наглядная опора в обучении, алгоритмы выполнения упражнений, задания с нарастающей степенью трудности, смена видов деятельности, дифференцированные формы заданий, чередование форм организации учебной деятельности (индивидуальная, парная, групповая), проведение индивидуальных консультаций, использование дневника самоконтроля.

Педагогические технологии, обеспечивающие адаптацию: здоровьесберегающие технологии, технологии уровневой дифференциации, информационно-коммуникационные технологии, технологии дистанционного обучения (при пропусках занятий по болезни — с согласия обучающегося).

Приложение 1

Рекомендации по проведению занятий по дисциплине «Физическая культура» в специальных медицинских группах

Комплектование специальных медицинских групп и организация занятий

Допуск к занятиям по физической культуре и зачисление обучающихся в специальную медицинскую группу «А» и «Б» производится только на основании сведений, содержащихся в заключениях медицинских организаций, выданных по результатам проведённых профилактических медицинских осмотров обучающихся и отнесения их к определённой группе здоровья. Эффективность занятий физической культурой со специальной медицинской группой в значительной степени зависит от того, как сформированы данные группы и как организованы с ними занятия.

Формировать учебные группы можно по-разному. Наиболее удачным вариантом формирования является объединение обучающихся по диагнозам:

1 — группа обучающихся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервной системы, нарушениями обменного процесса;

2 — группа обучающихся с заболеваниями желудочно-кишечного тракта;

3 — группа с нарушением опорно-двигательного аппарата;

4 — группа с миопией (высокой степенью близорукости).

Особенности методики занятий с обучающимися, страдающими заболеваниями сердечно-сосудистой системы

Нарушение функции сердечно-сосудистой системы чаще всего означает ослабление сократительной способности сердечной мышцы. При этом полноценная работа системы становится невозможной: сердце, несмотря на увеличение своих размеров и учащение сердцебиений, не может опорожнить свои полости, в результате чего нарушается равновесие между притоком крови к сердцу и её оттоком. Наступает нарушение кровообращения, или декомпенсация.

Продолжительное учащённое сердцебиение ещё больше утомляет ослабленную сердечную мышцу, в результате чего развивается дальнейшее ослабление миокарда и ухудшение кровообращения. Нарушение кровообращения проявляется в виде застойных явлений в органах и тканях. Застои крови в венах сопровождаются их набуханием и повышением венозного давления. При нарушении кровообращения нарушается обмен веществ, и основной обмен повышается.

Различают три степени сердечно-сосудистой недостаточности. Первая степень выявляется лишь при физической нагрузке и проявляется в виде быстрой утомляемости, раздражительности и ухудшения сна. При второй степени недостаточности, помимо признаков, характерных для первой, добавляются: уменьшение систолического и минутного объёма, усиление одышки, застои в печени, отёки в нижних конечностях и другие признаки. При третьей степени наблюдаются различные виды полного расстройства кровообращения (одышка, отёки и др.).

В практике работы с обучающимися чаще отмечаются 1-я и 2-я степени хронического расстройства сердечно-сосудистой системы, поэтому далее речь идёт о методике занятий с этим контингентом. При 3-й степени, а иногда и при 2-й степени недостаточности обучающимся назначаются занятия лечебной физкультурой.

К наиболее характерным для обучающихся заболеваниям сердца относятся: эндокардит, пороки сердца различного происхождения, а также невроз сердца.

Эндокардит — это воспаление внутренней оболочки сердца — эндокарда. Воспалению подвергается чаще всего клапанный аппарат, что является причиной образования пороков сердца. Эндокардит может развиться при многих инфекционных болезнях: ревматизме, стрептококковой ангине и гнойных воспалениях. В большинстве своём эндокардит имеет ревматическое происхождение.

Ревматизм — заболевание всего организма, при котором почти всегда поражается сердце — его внутренняя и наружная оболочки (эндокардит, миокардит, перикардит). Очень часто при этом заболевании поражаются и суставы (полиартрит), а иногда и нервные клетки головного мозга. Заболеванию ревматизмом чаще всего предшествует образование и длительное существование в организме инфекционного очага. При наличии в организме инфекционного очага нервное потрясение или сильное охлаждение могут вызвать приступ ревматизма (ревматическую атаку). После первого приступа ревматизма образовавшийся порок обычно не изменяет кровообращение и не нарушает трудоспособности, но после повторных атак порок сердца может становиться более тяжёлым. Важно учитывать, что компенсированный порок сердца может декомпенсироваться после новой вспышки ревматизма или в результате передозировки физической нагрузки. В профилактике новых приступов большое значение имеют закаливание организма, ликвидация источников инфекции, предупреждение переохлаждения, занятия физической культурой.

Порок сердца — болезнь, заключающаяся в повреждении сердечных клапанов или отверстий сердца, закрываемых этими клапанами. Болезнь развивается чаще всего в результате воспалительного (ревматического) процесса в клапанах. Клапаны теряют способность плотно закрывать отверстие — возникает недостаточность клапана; в других случаях суживается отверстие между предсердием и желудочком или между желудочком и аортой либо лёгочной артерией. У сердца имеется несколько компенсаторных механизмов, поэтому у многих людей с пороком сердца кровообращение заметно не нарушается, и трудоспособность почти полностью сохраняется. Если к пороку сердца присоединяется инфекционное заболевание и приспособительные механизмы сердца оказываются недостаточными, компенсировать порок не удаётся — такое состояние определяется как декомпенсированный порок. Иногда порок является дефектом развития сердца у плода — врождённым пороком.

Невроз сердца относится к функциональным заболеваниям и проявляется в учащённом сердцебиении, ощущениях боли или давления в области сердца, изменении ритма сердцебиения. Невроз сердца является следствием частых и продолжительных нервно-психических возбуждений, нарушения режима дня и гигиенических норм. Иногда функциональные расстройства сердца являются результатом заболеваний других органов (болезни желудка, щитовидной железы и др.). Частым случаем невроза является стенокардия, которая выражается

в сильных болях в области сердца, отдающих в левую руку, между лопаток, в плечо или в левую половину шеи. Эти ощущения чаще всего возникают после значительных физических усилий, продолжительной ходьбы и бега, а также после волнений. В основе лежит сужение коронарных сосудов и ухудшение кровоснабжения сердечной мышцы.

К заболеваниям сердечно-сосудистой системы относятся также гипертоническая и гипотоническая болезни. Наиболее характерный признак гипертонической болезни — повышенное артериальное давление, обусловленное резким повышением тонуса артерий, сужением их просвета, что создаёт препятствие для тока крови на периферии. Гипертоническая болезнь возникает в результате нарушения кортико-висцеральных соотношений и образования очага возбуждения в области сосудодвигательных центров. Больные гипертонией ощущают головокружение, давление в области сердца, учащённое сердцебиение, головные боли. По клиническому течению различают три стадии заболевания. Гипотония наблюдается при ослаблении систолического сокращения сердца или понижении тонуса сосудов после перенесённых инфекционных заболеваний, при заболеваниях надпочечников, при поражении периферических узлов вегетативной нервной системы. При гипотонии больные ощущают слабость, головокружение и понижение работоспособности, а кровяное давление достигает величин 100/50 и ниже.

Физические упражнения являются важным фактором укрепления сердечной мышцы и нормализации функции сердечно-сосудистой системы. При занятиях физическими упражнениями происходит расширение венечных сосудов сердца, усиление кровотока в них и улучшение питания миокарда. В результате повышения сократительной способности сердца и более полноценной работы системы уменьшаются застойные явления, нормализуется частота сердечных сокращений. Сокращение и расслабление мышц, особенно нижних конечностей, способствуют выжиманию крови из вен и улучшению венозного кровообращения. Учащённое и углублённое дыхание при выполнении физических упражнений, а также специальные дыхательные упражнения увеличивают присасывающее действие грудной клетки. Занятия физической культурой оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему и вызывают у обучающихся положительные эмоции. Регулярные занятия оказывают тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему и весь организм в целом.

Обучающимся, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, можно использовать разнообразные средства физического воспитания, однако необходимо строго придерживаться постепенности нарастания нагрузки — не только на одном занятии, но и от урока к уроку. Упражнения скоростного и скоростно-силового характера можно использовать лишь при полной компенсации сердечной недостаточности. Очень важно, чтобы во время занятий была создана общая благоприятная обстановка, вызывающая положительные эмоции. Успех занятий отмечается лишь в том случае, если они проводятся регулярно. При определении нагрузки группы необходимо ориентироваться на средне-тренированных занимающихся; более слабые выполняют физические упражнения с меньшей интенсивностью.

При занятиях с обучающимися, у которых отмечается гипертоническая болезнь 1-й стадии (А и Б), необходимо учитывать, что эта болезнь является следствием нарушения функции нейрогуморального аппарата, регулирующего кровяное давление. Учащиеся с 1-й стадией

практически здоровы: им необходимо выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, регулярно заниматься физической культурой на уроках, выполнять физическую паузу в процессе учёбы и самостоятельные занятия. К рекомендуемым средствам относятся основная гимнастика с ходьбой и бегом, подвижные и спортивные игры, ходьба на лыжах, катание на коньках. Нежелательны для юношей занятия борьбой и боксом, где требуются большое физическое и нервное напряжение. На всех занятиях необходимо использовать дыхательные упражнения, способствующие снижению артериального давления. Дыхательные упражнения должны выполняться ежедневно по 3–4 раза в день продолжительностью по 5–6 минут. Вдох выполняется медленно с непродолжительной задержкой дыхания на высоте вдоха, затем производится продолжительный выдох; после секундной паузы делается очередной вдох. Дыхание желательно выполнять через нос.

Основные задачи физического воспитания больных ревматизмом состоят в постепенном повышении физической активности, в улучшении физического развития и физической подготовленности, а также в воспитании морально-волевых качеств. У многих больных ревматизмом отмечаются слабость мышц и быстрая утомляемость, что может вызвать нарушение осанки и деформацию свода стопы, поэтому преподавателю необходимо обращать особое внимание на укрепление всех групп мышц и исправление нарушений осанки. Большое место должна занимать основная гимнастика; трудность упражнений и общая нагрузка должны возрастать постепенно. На занятиях лёгкой атлетикой ставится задача повышения уровня общей выносливости, но добиваться этого следует осторожно: постепенно увеличивать время и скорость бега, чередовать бег с ходьбой. Во время лыжной подготовки нужно учитывать опасность охлаждения или перегревания организма; вдох рекомендуется делать через нос, чтобы исключить обострение тонзиллита. Нагрузка должна повышаться постепенно. На занятиях широко используются подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол), но продолжительность игр сокращается.

Физическая культура при стенокардии является не только фактором тренировки сердечной мышцы, но и средством расширения венечных артерий сердца. Особенно благотворно влияют на сердечную мышцу дыхательные упражнения. Учитывая, что сердечные приступы при стенокардии носят чаще всего условно-рефлекторный характер, физические упражнения и вся обстановка на уроке должны способствовать исключению причин, вызывающих приступы. Занятия с больными стенокардией проводятся по методике, применяемой при сердечно-сосудистой недостаточности.

Особенности методики занятий с обучающимися при заболеваниях органов дыхания

У обучающихся, направленных в специальную медицинскую группу с заболеваниями органов дыхания, чаще всего встречаются хронический бронхит и бронхиальная астма.

Хронический бронхит (воспаление бронхов) является следствием застойных явлений и нарушения кровообращения в лёгких, туберкулёза, а также может явиться результатом острого бронхита. Болезнь сопровождается сухим или влажным кашлем с мокротой, недомоганием, болью в грудной клетке, иногда небольшой (субфебрильной) температурой. Физическая культура показана этим обучающимся вне периода обострения. Основные задачи: общее

укрепление организма, повышение его сопротивляемости, улучшение функции дыхания — увеличение лёгочной вентиляции и газообмена, подвижности грудной клетки, обучение глубокому дыханию с продолжительным выдохом. Можно использовать разнообразные средства: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, элементы лёгкой атлетики, особенно ходьбу и медленный бег, ходьбу на лыжах. Нагрузка повышается постепенно. Помимо занятий по физическому воспитанию выполняются утренняя гимнастика и специальные дыхательные упражнения с продолжительным выдохом. Занятия проводятся в условиях, исключающих возможность простуды.

Бронхиальная астма — хроническое заболевание, сопровождающееся приступами сильной одышки, вызванной сужением просвета бронхиол. Причиной возникновения приступа удушья является аллергия. Во время приступа наступает спазм бронхов, затрудняющий выдох. В промежутках между приступами человек считается практически здоровым, поэтому основными задачами физической культуры являются обучение управлению дыханием во время приступа и тренировка глубокого дыхания с акцентом на продолжительный выдох. Помимо этого, занятия должны способствовать укреплению нервной системы, тренировке всего организма и закаливанию. На занятиях можно использовать разнообразные средства (игры, элементы лёгкой атлетики, ходьба на лыжах); упражнения выполняются спокойно, без задержки дыхания и натуживания, нагрузка повышается постепенно. Домашние задания включают прежде всего дыхательные упражнения с удлинённым выдохом через рот и произношение гласных букв (А, У, Е, И, О) и согласных (Р, Ж, Ш, Щ, З, С), а также их сочетаний. Обучающиеся с бронхиальной астмой труднее занимаются физической культурой в сырую погоду и при морозе более 10–12 °С, поэтому занятие должно строиться так, чтобы не вызывать большого утомления и ухудшения состояния.

Особенности методики занятий при болезнях обмена веществ

Болезни обмена веществ вызваны нарушением обменных процессов — водного, минерального, витаминного, углеводного, белкового и жирового. Среди разнообразных болезней обмена веществ у молодёжи чаще всего наблюдается нарушение жирового обмена — ожирение. Различают две основные формы ожирения: экзогенную (вызвана малоподвижным образом жизни и перееданием) и эндокринную (следствие нарушения деятельности желёз внутренней секреции). Различают три степени ожирения: лёгкая — превышение нормального веса до 25 %, средняя — до 50 %, тяжёлая — свыше 50 %. При ожирении наблюдаются быстрая утомляемость, слабость, вялость, сонливость, запоры, головные боли, головокружения, учащение сердцебиения и одышка. Задачами физической культуры при ожирении являются: повышение обмена веществ, нормализация функции желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня общей выносливости. Наряду с занятиями необходимо наладить рациональное питание, исключающее переедание, особенно углеводистой и жировой пищи. Рекомендуется не реже одного раза в месяц контролировать вес тела.

Обучающимся с ожирением можно использовать разнообразные средства физической культуры, особенно ускоренную ходьбу и бег. Необходимо выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, регулярно посещать занятия и выполнять задания в виде прогулок, пешеходного и велосипедного туризма, специальных упражнений для нормализации функции желудочно-

кишечного тракта (упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, самомассаж передней брюшной стенки). Рекомендуются подвижные игры, игровые виды спорта, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках. Нагрузку повышают постепенно. Заниматься нужно систематически и продолжительно; темп упражнений на первых занятиях средний, амплитуда движений полная. Целесообразно использовать гимнастические предметы: гимнастическую палку, набивной мяч, гантели, постепенно увеличивая их вес.

Особенности методики занятий при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

К заболеваниям желудочно-кишечного тракта относятся: гастриты и гастродуодениты (нормацидные, гипацидные, анацидные и гиперацидные), язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические энтериты, колиты и энтероколиты, опущение желудка (гастроптоз) и др. Физическая культура для обучающихся с заболеваниями желудочно-кишечного тракта предусматривает: улучшение здоровья; укрепление мышечного корсета, особенно мышц брюшного пресса, изменение внутрибрюшного давления и улучшение моторики; улучшение кровообращения в брюшной полости и предотвращение застойных явлений; совершенствование функции дыхания (полного и диафрагмального); положительное воздействие на психику.

Ухудшение перистальтики любого характера в связи с атонией или гипотонией способствует развитию запоров. Физические упражнения должны оказывать общее воздействие на организм и способствовать укреплению мышц брюшного пресса: упражнения с напряжением мышц живота повышают внутрибрюшное давление и создают своеобразный механический массаж внутренних органов. Рекомендуются упражнения с сотрясением тела (бег, прыжки — по показаниям), общеразвивающие упражнения со снарядами, дыхательные упражнения статического и динамического характера; плавание, гребля, волейбол, баскетбол, теннис, лыжи.

При язвенной болезни занятия проводятся лишь при отсутствии болей. Особое внимание уделяется дыхательным упражнениям, сочетающимся с упражнениями для верхних и нижних конечностей; упражнения для мышц туловища выполняются с ограниченной амплитудой. Рекомендуются ходьба, бег в медленном темпе, при хорошем самочувствии — спортивные игры. Нагрузка увеличивается постепенно.

При опущении желудка регулярные занятия призваны оказывать общеразвивающее воздействие, повышать общий тонус организма и укреплять мышцы, особенно брюшного пресса. Специальные упражнения выполняются из различных исходных положений; более эффективно положение лёжа на спине (сгибание и поднимание ног, поднимание туловища при фиксированных ногах). Специальные упражнения чередуются с общеразвивающими и дыхательными; выполнение ритмичное, спокойное, со средним мышечным напряжением. Следует ограничить резкие движения и упражнения, вызывающие сотрясение (бег, прыжки).

Особенности методики занятий при ухудшении зрения

При небольшой близорукости можно заниматься почти всеми видами спорта. При средней и высокой степени близорукости в сочетании со значительными изменениями в оболочках глазного яблока выбор упражнений и видов спорта ограничивается с учётом возможности

разрыва сетчатки и кровоизлияний во внутренние среды глаза. Противопоказаны такие виды, как бокс, борьба, спортивная гимнастика, прыжки, статические нагрузки. Необходимо широко использовать общеразвивающие упражнения, а также глазодвигательную гимнастику.

Особенности методики занятий при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Среди заболеваний и повреждений нервной системы у обучающихся чаще всего отмечаются неврозы и последствия сотрясения мозга. Неврозы чаще всего возникают у лиц со слабым типом нервных процессов; одной из форм невроза является невроз истощения, вызванный переутомлением в результате напряжённой учебной нагрузки. В результате постепенно снижается работоспособность, проявляются вялость, чувство общего недомогания, головные боли, раздражительность, тревога. Различают две стадии данного невроза.

Первая — преневротическая, характеризующаяся небольшой выраженностью симптомов и ослаблением их после небольшого отдыха. При второй стадии головные боли принимают выраженный характер, резко ухудшается общее состояние, появляются слабость, апатия, эмоциональные нарушения, вегетативные нарушения (головокружение, обмороки, общая гипотония). Вторая стадия отличается стойкостью симптомов. Обучающиеся с выраженным неврозом истощения направляются в специальную медицинскую группу. Методика занятий зависит от стадии заболевания.

Больные гиперстенической стадии хорошо переносят физическую нагрузку; для них характерно ослабление процесса внутреннего торможения. Задачи: общее укрепление организма, тренировка процессов торможения и подвижности нервных процессов, воздействие на вегетативную сферу. Используются общеразвивающие и специальные упражнения с разнообразной координацией, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения; подвижные и спортивные игры, не слишком возбуждающие занимающихся; элементы лёгкой атлетики — прыжки, метания, ходьба, бег в медленном темпе; упражнения с мячом, эстафеты. Обязательна утренняя гигиеническая гимнастика с общеразвивающими и дыхательными упражнениями в среднем темпе, плавно.

Для обучающихся переходной стадии характерны патологическая неустойчивость нервных процессов, быстрая утомляемость, истощаемость. Нагрузка должна быть более умеренной, упражнения — более простыми; упражнения силового характера используются ограниченно; подбираются несложные подвижные игры, не вызывающие утомления.

Гипостеническая стадия проявляется в резком ослаблении нервных процессов, склонности к фазовым состояниям. Задачи: общее укрепление организма, воздействие на силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, поднятие эмоционального тонуса, тренировка равновесия. Физическая нагрузка переносится плохо, поэтому её ограничивают: выполняются простые упражнения, чаще чередуемые с дыхательными; проводятся подвижные игры без выраженной нагрузки, ходьба, непродолжительный бег в медленном темпе с чередованием с ходьбой. Упражнения с напряжением чередуются с упражнениями на расслабление.

Особенности методики занятий при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Нарушения осанки

Дефекты осанки (сутуловатость, асимметрия грудной клетки, пояса верхних конечностей, резко выраженный кифоз в грудном или лордоз в поясничном отделе позвоночника, слабость мышц живота и т.д.) приводят, как правило, к недостаточной подвижности грудной клетки и диафрагмы, снижению рессорной функции позвоночника, что отрицательно сказывается на деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, работе органов пищеварения. Общие задачи ЛФК при нарушениях осанки: создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта; воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Занятия проводятся с акцентом на воспитание силы и статической выносливости мышц. Упражнения выполняются из исходных положений лёжа на спине, на животе, на боку, стоя на коленях. Обязательно чередуются статические и динамические упражнения с упражнениями на расслабление, координацию и равновесие, с играми и дыхательными упражнениями. Систематические занятия (3–4 раза в неделю) дополняются ежедневным комплексом гигиенической гимнастики и индивидуальными заданиями.

Упражнения для улучшения осанки

1. Встать спиной к стене, касаясь её пятками, ягодицами, затылком. Сохраняя это положение, походить 1–2 мин по залу (шаг короткий).

2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки ладонями вверх к плечам (локти прижаты к туловищу), немного наклониться вперёд. Спина прямая, лопатки сведены. Через 4–5 с выпрямиться, опустить руки. Дыхание произвольное. 5–10 раз.

3. И.п. — лёжа на спине, руки за головой. Потянуться руками, ноги прямые, носки на себя. На выдохе сделать 5–10 поочерёдных движений ногами вверх-вниз («ножницы») с амплитудой 15–20 см. 3–8 раз.

4. И.п. — лёжа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе. Согнуть ноги, поднимая голову и плечи, держать 4–6 с. Вернуться в исходное положение, расслабиться. 5–10 раз.

5. И.п. — лёжа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и руки, максимально прогнуться, держать 4–6 с. Вернуться в и.п., расслабиться. 5–10 раз.

Специальные упражнения для улучшения осанки и координации движений

Для мышц ног:

И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке в полушаге от неё, держась за рейку хватом сверху на уровне пояса: 1–2 — полуприсед; 3–4 — и.п.; 5–7 — стойка на носках; 8 — и.п. И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке: 1–2 — скольжением стопы по полу ногу вперёд на носок; 3–4 — и.п. То же — в сторону, назад; можно в сочетании с полуприседом.

Для мышц туловища:

И.п. — стоя лицом вплотную к гимнастической стенке, держась за рейку на уровне пояса: 1–3 — наклон назад, прогибаясь в грудном отделе позвоночника; 4 — и.п. И.п. — стоя спиной к стенке, держась за рейку на уровне бёдер: 1–4 — наклон вперёд, стараясь коснуться головой

голеней; 5–8 — и.п. И.п. — упор стоя лицом к стенке: 1–2 — сгибая руки, коснуться грудью стенки, не отрывая пяток; 3–4 — и.п. И.п. — наклонившись вперёд лицом к стенке: 1–2 — согнуть спину, голову опустить; 3–4 — прогнуться, голову поднять. И.п. — лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз: 1 — правую ногу вперёд; 2 — положить её справа на пол, не меняя положения туловища; 3 — правую ногу вперёд; 4 — и.п.; то же — другой ногой. Упражнения на растягивание: и.п. — стоя лицом к стенке, ногу на рейку, руки вверх: 1–2 — наклониться вперёд до касания стенки; 3–4 — и.п. И.п. — лёжа на спине: ногу вперёд, взяться руками за голень и притянуть к одноименному плечу; то же — другой ногой.

Для мышц рук:

И.п. — вис стоя на рейке стенки хватом на уровне плеч: 1–2 — попеременно снимая ноги с рейки, вис на согнутых руках; 3–4 — разгибая руки, перейти в вис. И.п. — стоя, руки в стороны: 1–2 — круг правой кверху; 3–4 — то же левой; 5–6 — средний круг правой кверху; 7–8 — то же левой; 9–10 — малый круг правой кверху; 11–12 — то же левой; 13–16 — круг двумя книзу.

На расслабление:

И.п. — упор присев: 1–3 — встать, скольжением вдоль туловища руки поднять вверх; 4 — стойка на носках; 5–6 — расслабленные руки опустить вниз, глубокий присед; 7–8 — и.п. И.п. — стоя спиной к гимнастической стенке: 1 — поднимаясь на носки, дугами наружу руки поднять вверх (со скольжением по стенке); 2–5 — расслабленно опустить последовательно кисти, предплечья, плечи, голову; 6 — наклоняя туловище вперёд, упор присев; 7–8 — и.п. И.п. — лёжа на спине: 1–4 — напряжённо вытянуться, сжимая пальцы рук в кулаки; 5–8 — расслабиться.

Функциональная недостаточность стоп

При длительных статических нагрузках нижних конечностей, если мышечно-связочный аппарат ослаблен, а нормальные условия кровообращения в стопах нарушены (тесная обувь, охлаждение ног), возникает состояние, которое называют функциональной недостаточностью стоп. Оно проявляется слабостью мышц, ухудшением эластических свойств связок, быстрой утомляемостью мышц голени, тяжестью в ногах, болевыми ощущениями в различных отделах стопы и голени. Профилактика и лечение функциональной недостаточности стоп — основной путь предупреждения вторичных изменений в костно-связочном аппарате. Для этого следует не перегружать стопы статической нагрузкой, соблюдать гигиенические требования (ношение рациональной обуви, систематическое обмывание ног прохладной водой в сочетании с массажем). Большое значение имеет соблюдение правильной походки (не разводить носки стоп) и систематическое укрепление мускулатуры ног, особенно мышц голени, поддерживающих внутренний свод. Полезно ходить босиком по траве, песку.

Лечебная гимнастика при функциональной недостаточности стоп:

1. Лёжа на спине, руки вдоль туловища: скользящее движение стопой одной ноги по голени другой (поочерёдно), стараясь подошвенной поверхностью стопы обхватить голень, 10–15 раз медленно.

2. Лёжа на спине, ноги согнуты, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены: поочерёдное и одновременное приподнимание пятки от пола, 1 мин в среднем темпе.

3. Сидя на стуле: ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев, 10–15 раз в каждом направлении.

4. Развести колени, поставив стопы на наружный край, супинируя стопу, максимально сжать пальцы, возвратиться в и.п.

5. Ходьба на месте, не поднимая носки от пола, 50–60 шагов.

6. Стоя, стопы параллельно: перекат через наружный край стоп с пятки на носок и обратно, 10–15 раз медленно.

7. Стоя, руки на поясе: ходьба с поворотом стопы вовнутрь («косолапо»), 30–40 шагов в среднем темпе.

8. Стоя, руки вдоль туловища: подняться на носки, руки через стороны вверх (вдох), опуская руки через стороны вниз — 8–10 раз медленно.

9. Стоя, руки на поясе: ходьба на наружных краях стоп, 20–30 шагов в среднем темпе.

10. Стоя, ноги на ширине плеч: перенести тяжесть тела на наружный край стопы, приподнять внутренний свод. 8–10 раз.

Приложение 2

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые результаты
1	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы	1	Дискуссия	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения (волейбол)	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 01, ОК 04, ОК 08
3	Освоение прикладных способов плавания, способов помощи пострадавшему на воде	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 01, ОК 04, ОК 08