

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

Колледж информационных технологий и экономики



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. Адаптационная физическая культура

Программа подготовки специалистов среднего звена

**43.02.14 Гостиничное дело
Среднее профессиональное образование**

Квалификация выпускника

Специалист по гостеприимству

Очная форма обучения

Нальчик, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 №804, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена 43.02.14 Гостиничное дело.

Составитель: Шамурзаев О.Х., преподаватель КИТиЭ

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦК
Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол ЦК № 1 от 31.08.2021 г.

Председатель ЦК
И.М. Уметова



СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура» является частью программ подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессиям СПО.

Дисциплина «Адаптационная физическая культура» в качестве обязательного минимума включает следующие дидактические единицы, объединяющие теоретический, практический и контрольный учебные материалы:

- физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке специалиста;
- социально-биологические и гигиенические основы физической культуры;
- физическая культура в обеспечении здорового образа жизни;
- основы физического и спортивного самосовершенствования;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

Теоретический материал ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре. Обязательный теоретический раздел Программы излагается студентам в форме лекций в логической последовательности, предусмотренной учебной программой. Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание обязательных лекций в обобщающем виде включает в себя основные понятия и термины; ведущие научные идеи основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения.

Практический раздел программы направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практически и раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, которые предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие технико-практические приемы и способы выполнения физических

упражнений, двигательных действий для достижения эффективных результатов по изучаемой методике;

- студенты практически воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее совершенствование и закрепление методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения на учебных занятиях под наблюдением преподавателя также во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Средствами практического раздела, направленными на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов, являются следующие виды физических упражнений:

- отдельные виды легкой атлетики;
- плавание и гимнастические упражнения;
- отдельные виды спортивных игр;
- упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности;
- физические упражнения оздоровительной направленности (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов).

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам) и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей, а также развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Адаптационная физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.
4. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;
5. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

6. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
7. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
8. Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
9. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
10. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной спортивно деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержание учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

1. Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. Формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности валеологической и профессиональной направленностью, непринятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.
4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленно двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической культуры;
7. Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.
9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;
10. Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности деятельности.

11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

Межпредметных:

1.Способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;

2.Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной).

4.Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках физической культуре получаемую из различных источников;

5.Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6.Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены норм информационной безопасности;

Предметных:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга людей с ограниченными возможностями здоровья;

2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью для людей с ограниченными возможностями здоровья;

3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для людей с ограниченными возможностями здоровья;

Требования к результатам обучения:

В результате изучения учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура» обучающийся в зависимости от заболевания должен:

знать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

– знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной)физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, овладеть
- системой дыхательных упражнений;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевание сердца, сахарный диабет, F-70;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объём образовательной программы учебной дисциплины обучающегося 182 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часа, из них 174 часа - практические.

1.5. Результат освоения учебной дисциплины

Результатом освоения является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК) компетенциями: ОК 08.

| Код | Наименование компетенций |
|-------|--|
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. |

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Объём образовательной программы учебной дисциплины | 182 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 174 |
| курсовая работа (проект) | - |
| контрольная работа | - |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

1 – 3 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Методико-практический | | 12 | |
| Тема 1.1. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). | Содержание учебного материала: Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). | 4 | 1,2 |
| Тема 1.2 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью | Содержание учебного материала: Цель, направленность и формы самостоятельных занятий; методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности, тренировочной направленности; основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики | 4 | 1,2 |
| Тема 1.3. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции | Содержание учебного материала: определение понятий «работоспособность», « утомление», «усталость»; простейшие методы оценки физической работоспособности; применение средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления. | 4 | 1,2 |
| Тема 1.4. Методика корректирующей гимнастики для глаз | Содержание учебного материала: причины ухудшения зрения; методика самомассажа глаз; задачи и содержание корректирующей гимнастики для глаз; методика корректирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности | 4 | 1,2 |
| Тема 1.5. Основы методики самомассажа. | Содержание учебного материала: Общее понятие о массаже и его физиологическом воздействии на организм; механизмы физиологического действия массажа. | 2 | 1,2 |
| Тема 1.6. Методика проведения | Содержание учебного материала: Значение производственной гимнастики. Физкультурная пауза. Физкультурные минутки. | 4 | 1,2 |

| | | | |
|---|--|------------|---|
| производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда | Построение производственной гимнастики с учетом условий и характера труда. | | |
| Раздел 2. Практический | | 120 | |
| 2.1 Легкая атлетика | Техника безопасности. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 30, 60, 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девочки) и 3 000 м (юноши). Челночный бег 3x10м.. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места. Метание малого мяча; гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши); преодоление 60 метров на инвалидной коляске; сдача контрольных нормативов | 62 | 2 |
| 2.2 Гимнастика | Освоение техники обще развивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения 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 | 30 | 2 |
| 2.3 Спортивные игры Баскетбол | 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 (судейство). Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при оказании помощи при травмах в игровой ситуации. Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски. | 28 | 2 |

| | | | |
|--|--|------------|---|
| Волейбол | Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Прием и передачи мяча. Овладение техники верхней и нижней передач мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах Подачи нижняя, верхняя. Эстафеты с элементами волейбола Игры по упрощенным правилам. Игры по правилам. | | |
| Раздел 3. Виды спорта по выбору | | 36 | |
| 3.1 Настольный теннис | Умение выполнять набивание мяча на правой и левой стороне ракетки; попеременно; выполнять подачи мяча; подрезку справа и слева; накат справа и слева. | | 3 |
| 3.2 Атлетическая гимнастика | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий | | 3 |
| 3.3 Дыхательная гимнастика | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов | | 3 |
| 3.4. Шахматы, шашки, нарды | Изучение правил игры. Освоение простейших комбинаций. | | 3 |
| | Всего: | 182 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование: гимнастические снаряды (гимнастические маты, скамейки, скакалки, конь, козел, брусья, перекладина), мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, настольного тенниса), кольца баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, оборудование для легкой атлетики (теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки), ракетки настольного тенниса, шахматы, шашки, нарды.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий.

Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438978>.
2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438786>

Дополнительные источники:

1. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444547>
2. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442167>
7. Интернет ресурсы:
 1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
 2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
 3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
 4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности (выполнение обязательных тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"). Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя (уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы в период обучения) и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. Аттестация студентов проводится по балльно-рейтинговой системе студентов, обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования в КБГУ.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| Уметь: | |
| Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. | Тест, педагогическое наблюдение, устный опрос. |
| Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | Тест, педагогическое наблюдение, устный опрос. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. |
| Организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых, участвовать в массовых спортивных соревнованиях, проявлять активную творческую деятельность, формировать здоровый образ жизни | Тест, педагогическое наблюдение, устный опрос. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. |
| выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, овладеть системой дыхательных | Тесты. Устный опрос |
| Знать: | |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; знать состояние своего здоровья, уметь составить и | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа |

**Оценка уровня физической подготовленности юношей
по адаптационной физической культуре**

| Тесты | Оценка | | |
|--|--------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 500м (мин, с) | 11.30 | 13.30 | б/вр |
| Преодоление 60м на коляске | б/вр | - | - |
| Прыжки в длину с места (см) | 205 | 195 | 180 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге) | 8 | 6 | 5 |
| Силовой тест – сгибание рук в упоре | 20 | 15 | 10 |
| Подтягивание на перекладине | 10 | 8 | 6 |
| Координационный тест - челночный бег 3х10м(с) | 8.0 | 8,4 | 8,7 |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9 | 7 | 5 |
| Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

**Оценка уровня физической подготовленности девушек по адаптационной
физической культуре**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|-----------------------------|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 500м (мин,с) | 13.30 | 15.30 | б/вр |
| Преодоление 60м на коляске | б/вр | - | - |
| Прыжки в длину с места (см) | 165 | 155 | 145 |

| | | | |
|--|------|------|--------|
| Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге) | 4 | 3 | 2 |
| Силовой тест – сгибание рук в упоре (от скамейки) | 10 | 8 | 6 |
| Поднимание туловища | 30 | 25 | 20 |
| Координационный тест - челночный бег 3х10м(с) | 9 | 9,5 | 10 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 9 | 7 | 6 |
| Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Показания и противопоказания при различных заболеваниях

1. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы.

Показано: весь раздел ОРУ, ходьба, дозированный бег; все основные упражнения динамические, в основном ОРУ для верхних конечностей; в дыхательных упражнениях акцент на выдох (удлинение выдоха).

Противопоказания: упражнения связанные с задержкой дыхания и натуживанием; упражнения связанные с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

2. Опорно - двигательный аппарат.

Показания: корректирующие упражнения, обязательно статические (счёт до 10), дыхательные упражнения.

Противопоказания: бег, прыжки, скручивающиеся упражнения.

3. Заболевания почек.

Показания: всё, что есть в программе, но снизить физическую нагрузку.

Противопоказания: прыжки, переохлаждения, при нефроптозе -акцент на мышцы брюшного пресса.

4. Заболевания желудочно-кишечного тракта.

Показано: ОРУ для всех групп мышц, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, дозированный бег, ходьба.

Противопоказания: ограничение прыжков (особенно при язве), при пониженной кислотности - упражнения для мышц брюшного пресса, статические упражнения для ног; при повышенной кислотности нельзя выполнять упражнения для брюшного пресса и нижних конечностей.

5. Нервная система.

Показано: всё по программе.

Противопоказания: упражнения в равновесии, упражнения на снарядах, вызывающие нервные напряжения.

6. Зрение.

Противопоказано: прыжки, упражнения с натуживанием, силовые и со статическим напряжением.

7. Эндокринные заболевания.

Показано: дозированная ходьба, бег, ОРУ. При ожирении - упражнения с отягощением, велотренажер и т.д.

Противопоказания: ограничение в прыжках, при ожирении - большое число повторений.

8. Детский церебральный паралич

Показано: упражнения для растягивания мышц, упражнения на выносливость, подъем на небольшой плоскости, силовые упражнения.

Противопоказания: толчковые прыжки, прыжки в глубину

9. По слуху

Показано: ОРУ для всех групп мышц, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, дозированный бег, ходьба.

Самостоятельная работа студентов

| № | Тема занятия | Вид задания самостоятельной Работы | Объем часов | Форма контроля |
|---------------|----------------------|--|--------------------|---|
| 1 курс | 74 часа | | | |
| 1 | Легкая атлетика | Выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физической подготовке или физическом развитии(индивидуально) ; выполнение разминочного комплекса упражнений для занятий л/а. | 26 | проверка домашнего задания, тестовый контроль |
| | | УГГ. | 6 | проверка домашнего задания |
| 2 | Волейбол | Работа над плохо освоенными тех. элементами. | 6 | тестовый контроль |
| | | Изучение правил игры. | 2 | устный опрос |
| | | Подготовить доклад на тему "Азбука волейбола". | 2 | доклад |
| 3 | Гимнастика | Работа над плохо освоенными тех. элементами. | 14 | тестовый контроль |
| | | УГГ | 2 | |
| 4 | Вид спорта по выбору | Работа над плохо освоенными тех. элементами. | 10 | тестовый контроль |
| | | Изучение правил игры. | 2 | устный опрос |
| | | | | |
| 5 | МПЗ | Освоение методик. Подготовить реферат на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной | 4 | устный опрос |

| | | | | |
|---------------|----------------------|--|----|---|
| | | подготовке студентов.», «Социально-биологические основы ФК и спорта.» | | защита реферата |
| 2 курс | 56 часов | | | |
| 1 | Легкая атлетика | Выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физической подготовке или физическом развитии(индивидуально); выполнение разминочного комплекса упражнений для занятий л/а. Пробежки. | 8 | проверка домашнего задания, тестовый контроль |
| | | УГГ. Составление комплекса СПУ-прыгуна. | 6 | проверка домашнего задания |
| 2 | Волейбол | Работа над плохо освоенными тех. элементами. | 10 | тестовый контроль |
| | | Изучение правил игры. УГГ. | 2 | устный опрос |
| 3 | Гимнастика | Работа над плохо освоенными тех. элементами. | 10 | тестовый контроль |
| | | УГГ. | 4 | устный опрос |
| 4 | Вид спорта по выбору | Работа над плохо освоенными тех. элементами. | 12 | тестовый контроль |
| 5 | МПЗ | Освоение методик. Подготовить реферат на тему: «Основы здорового образа жизни.», «Профессионально-прикладная физическая подготовка». | 4 | устный опрос защита реферата |
| 3 курс | 38 часа | | | |
| 1 | Легкая атлетика | Выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физической подготовке или физическом развитии(индивидуально); выполнение разминочного комплекса упражнений для занятий л/а. Пробежки. УГГ. | 16 | проверка домашнего задания, тестовый контроль |
| 2 | Волейбол | Работа над плохо освоенными тех. элементами. | 6 | тестовый контроль |
| 3 | Вид спорта по выбору | Работа над плохо освоенными тех. элементами. | 12 | тестовый контроль |
| 4 | МПЗ | Освоение методик. Подготовить реферат: «Профилактические, реабилитационные восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом», «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом». | 4 | устный опрос защита реферата |