МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СТРОИТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КАМПУС) им .П.МАЧНЕВА»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГАПОУ «СЭК им.П.Мачнева»
от 20 мая 2026г. № 140-од
АКТУАЛИЗИРОВАНО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

общеобразовательного цикла

образовательной программы среднего профессионального образования

общая для всех специальностей/профессий СПО

Самара,2026

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
кафедры
Физического воспитания
и безопасности жизнедеятельности

Составители: преподаватели ГАПОУ «СЭК им. П.Мачнева»

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися образовательной программы среднего профессионального образования, разработанной на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования и положений федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации, а также с учетом получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	12
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	21
6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	21
7. СВЕДЕНИЯ ОБ АДАПТАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Рекомендации по проведению занятий по дисциплине «Физическая культура» в специальных медицинских группах	28

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания» 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/профессиям.

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности;

интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла и профессиональными модулями (далее – ПМ).

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития математической, читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

Программа содержит тематическое планирование, отражающее количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем, в том числе с учетом профессиональной составляющей и направлений воспитательной деятельности, предусмотренные рабочей программы воспитания.

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б/у).

В соответствии с ФОП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

– формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

– формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Данные задачи реализуются в программе по физической культуре по трём основным направлениям:

развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне";

обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно - достиженческой и прикладно - ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;

воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно

выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В рамках программы учебного предмета «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Личностные результаты (ЛР):

1) *гражданского воспитания:*

ЛР1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР3 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

ЛР6 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР7 готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) *патриотического воспитания:*

ЛР8 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛР9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

ЛР10 идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) *духовно-нравственного воспитания*:

ЛР11 осознание духовных ценностей российского народа;
ЛР12 сформированность нравственного сознания, этического поведения;
ЛР13 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
ЛР14 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ЛР15 ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
4) *эстетического воспитания:*
ЛР16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
ЛР17 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛР18 убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
ЛР19 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
5) *физического воспитания:*
ЛР20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
6) *трудового воспитания:*
ЛР23 готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
ЛР24 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛР25 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛР26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
7) *экологического воспитания:*
ЛР27 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
ЛР28 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ЛР29 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
ЛР30 умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛР31 расширение опыта деятельности экологической направленности.
8) *ценности научного познания:*

ЛР32 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛР33 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
ЛР34 осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты (МР) отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	**Коды и наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО**
Познавательные универсальные учебные действия (умение использовать базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работать с информацией)	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Коммуникативные универсальные учебные действия (сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности)	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
Регулятивные универсальные учебные действия (умение самоорганизации, самоконтроля, развитие эмоционального интеллекта)	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Предметные результаты **(ПР):**
ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	**Наименование предметных (ПР) результатов согласно ФГОС СОО**	**Наименование ОК, ПК (в соответствии с ФГОС СПО**
3) духовно-нравственного воспитания: **ЛР11**-осознание духовных ценностей российского народа; **ЛР12**-сформированность нравственного сознания, этического поведения; **ЛР13** способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; **ЛР14**-осознание личного вклада в построение устойчивого будущего	**ПР3** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; **ПР6** положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	**ОК 04**. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
4) эстетического воспитания: **ЛР16**-эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; **ЛР17**-способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; **ЛР18**-убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных	**ПР1**-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); **ПР2** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной	**ОК 02.** Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование предметных (ПР) результатов согласно ФГОС СОО	Наименование ОК, ПК (в соответствии с ФГОС СПО
традиций и народного творчества; **ЛР19**-готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности	деятельностью;	
5) физического воспитания: **ЛР20**-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; **ЛР21**-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; **ЛР22**-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	**ПР1**-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); **ПР4** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; **ПР5** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	**ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с образовательных результатов ФГОС СПО	**Наименование общепрофессиональных дисциплин, профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР**
ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПР6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	*Основы безопасности и защиты Родины* Уметь: оказывать первую помощь пострадавшим Знать: порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим

3. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

	Наименование учебных циклов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик	Формы промежуточной				Объем образовательной программы (академических часов)									Распределение обязательных учебных занятий по курсам и семестрам (час.в семестр)									
									Во взаимодействии с						I курс				II курс					
									Нагрузка на дисциплины и															
										по УД и														
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	в т.ч. в форме практической подготовки	остоятельная учебная работа	о учебных занятий	ки, лекции, семинары	ктических занятий			межуточная аттестация	м 17 нед	остоятельная работа	м 24 нед	остоятельная работа	м 17 нед	остоятельная работа	м 24 нед	остоятельная работа	зательная часть образовательной программы в ак.ч.	иативная часть образовательной программы в ак.ч.
1	2	3				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		14		15		16		17	18
ОУП. 12	Физическая культура					78	11	0	78	2	76				34		44							

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем, ч. / в том числе в форме практической подготовки	Направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.		*2*	
Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни современного человека	**Название учебного занятия**	*1*	*Физическое/ ФН*
	Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет. **Физическая культура как средство укрепления здоровья человека** Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем, ч. / в том числе в форме практической подготовки	Направления воспитательной деятельности
	вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах		
Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной деятельности	**Название учебного занятия**	*1*	*Физическое/ ФН*
	Профессионально ориентированное содержание Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Понятие "профессионально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		
Раздел 2. Физическое совершенствование.		**4**	
Тема 2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.	**Название учебного занятия**	-	*Физическое/ ФН*
	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.		
	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем, ч. / в том числе в форме практической подготовки	Направления воспитательной деятельности
	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.			
	Профессионально ориентированное содержание Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики			
	Практические занятия ***Профессионально ориентированное содержание***			
	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	*2*	
	2	Проведения комплексов упражнений.	*2*	
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. ***Модуль «Спортивные игры»***			**70**	
Тема 3.1. Футбол	**Название учебного занятия**			
	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		-	
	Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.		-	*Физическое/ ФН*
	Практические занятия		***12***	
	1	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	*2*	
	2	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	*2*	
	3	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	*4*	
	4	Развитие физических способностей средствами футбола	*4*	
Тема 3.2.	**Название учебного занятия**		**-**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем, ч. / в том числе в форме практической подготовки	Направления воспитательной деятельности
Баскетбол	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при "спорном мяче", выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.			*Физическое/ ФН*
	Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.		-	
	Практические занятия		***14***	
	1	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	*4*	
	2	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	*4*	
	3	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	*4*	
	4	Развитие физических способностей средствами баскетбола	*2*	
Тема 3.3. Волейбол	**Название учебного занятия**		-	*Физическое/ ФН*
	Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.			
	Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.		-	
	Практические занятия		***14***	
	1	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	*4*	
	2	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	*4*	
	3	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	*4*	
	4	Развитие физических способностей средствами волейбола	*2*	
Тема 3.4. Гимнастика. Развитие физических качеств посредством	**Название учебного занятия**		-	
	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем, ч. / в том числе в форме практической подготовки	Направления воспитательной деятельности
занятий гимнастики.	плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).		*Физическое/ ФН*
	Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	-	
	Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу "подкачки"), приседания на одной ноге "пистолетом" (с опорой на руку для сохранения равновесия).	-	
	Профессионально ориентированное содержание Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу "круговой тренировки"). Комплексы упражнений с отягощением,	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем, ч. / в том числе в форме практической подготовки	Направления воспитательной деятельности
	выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.			
	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне"		-	
	Практические занятия ***Профессионально ориентированное содержание***		***4***	
	1	Изучение методики проведения комплекса упражнений на развитие и совершенствование гибкости.	*1*	
	2	Изучение методики проведения комплекса упражнений на развитие координации движений.	*1*	
	3	Изучение методики проведения комплекса упражнений на развитие силовых способностей.	*1*	
	4	Изучение методики проведения комплекса упражнений на развитие выносливости.	*1*	
Тема 3.5. Лыжная подготовка Развитие физических качеств посредством занятий Лыжной подготовки.	**Название учебного занятия**			*Физическое/ ФН*
	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и максимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.		-	
	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "ёлочкой". Упражнения в "транспортировке".		-	
	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодоление небольших трамплинов.		-	
	Практические занятия		***9***	
	1	Совершенствование техники лыжных ходов.	*2*	
	2	Совершенствование техники спусков, подъёмов, поворотов.	*2*	
	3	Развитие силовой выносливости	*2*	
	4	Развитие скоростно-силовых качеств	*3*	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем, ч. / в том числе в форме практической подготовки	Направления воспитательной деятельности
Тема 3.6. Легкая атлетика Развитие физических качеств посредством занятий Л/атлетики.	**Название учебного занятия**		-	*Физическое/ ФН*
	Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".		-	
	Профессионально ориентированное содержание Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.		-	
	Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		-	
	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне"			
	Практические занятия		***17***	
	1	Совершенствование техники спринтерского бега	*3*	
	2	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	*3*	
	3	Совершенствование техники эстафетного бега	*3*	
	4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	*3*	
	5	Совершенствование техники метания	*3*	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем, ч. / в том числе в форме практической подготовки	Направления воспитательной деятельности
	6	***Профессионально ориентированное содержание*** Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	*2*	
Практическое занятие/Дифференцированный зачёт			**2**	
Всего:			**78/11**	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура как социальное явление. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	1
2	Практическое занятие ***Профессионально ориентированное содержание*** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1
3	Практическое занятие ***Профессионально ориентированное содержание*** Проведения комплексов упражнений.	1
4	Практическое занятие ***Профессионально ориентированное содержание*** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1
5	Практическое занятие ***Профессионально ориентированное содержание*** Проведения комплексов упражнений.	1
6	Практическое занятие Л\атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега	1
7	Практическое занятие Л\атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
8	Практическое занятие Л\атлетика. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	1
9	Практическое занятие Л\атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега	1
10	Практическое занятие Л\атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
11	Практическое занятие Л\атлетика Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	1
12	Практическое занятие Футбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1
13	Практическое занятие Футбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1
14	Практическое занятие	1

	Футбол. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	
15	Практическое занятие Футбол. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1
16	Практическое занятие Волейбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1
17	Практическое занятие Волейбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1
18	Практическое занятие Волейбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1
19	Практическое занятие Волейбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1
20	Практическое занятие Волейбол. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1
21	Практическое занятие Волейбол. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1
22	Практическое занятие Волейбол. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1
23	Практическое занятие Волейбол. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1
24	Практическое занятие Волейбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1
25	Практическое занятие Волейбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1
26	Практическое занятие Волейбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1
27	Практическое занятие Волейбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1
28	Практическое занятие Волейбол. Развитие физических способностей средствами волейбола	1
29	Практическое занятие Волейбол. Развитие физических способностей средствами волейбола	1
30	Практическое занятие ***Профессионально ориентированное содержание*** Гимнастика. Изучение методики проведения комплекса упражнений на развитие и совершенствование гибкости.	1
31	Практическое занятие	1

	Профессионально ориентированное содержание Гимнастика. Изучение методики проведения комплекса упражнений на развитие координации движений.	
32	Практическое занятие ***Профессионально ориентированное содержание*** Гимнастика. Изучение методики проведения комплекса упражнений на развитие силовых способностей.	1
33	Практическое занятие ***Профессионально ориентированное содержание*** Гимнастика. Изучение методики проведения комплекса упражнений на развитие выносливости.	1
34	Практическое занятие **Дифференцированный зачёт**	1
35	***Профессионально ориентированное содержание*** Физическая культура в профессиональной деятельности	1
36	Практическое занятие Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов.	1
37	Практическое занятие Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов.	1
38	Практическое занятие Лыжная подготовка. Совершенствование техники спусков, подъёмов, поворотов.	1
39	Практическое занятие Лыжная подготовка. Совершенствование техники спусков, подъёмов, поворотов.	1
40	Практическое занятие Лыжная подготовка. Развитие силовой выносливости	1
41	Практическое занятие Лыжная подготовка. Развитие силовой выносливости	1
42	Практическое занятие Лыжная подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	1
43	Практическое занятие Лыжная подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	1
44	Практическое занятие Лыжная подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	1
45	Практическое занятие Баскетбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1
46	Практическое занятие Баскетбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1
47	Практическое занятие Баскетбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1
48	Практическое занятие Баскетбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1
49	Практическое занятие Баскетбол. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1
50	Практическое занятие Баскетбол. Освоение и совершенствование приёмов тактики	1

	защиты и нападения	
51	Практическое занятие Баскетбол. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1
52	Практическое занятие Баскетбол. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1
53	Практическое занятие Баскетбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1
54	Практическое занятие Баскетбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1
55	Практическое занятие Баскетбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1
56	Практическое занятие Баскетбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1
57	Практическое занятие Баскетбол. Развитие физических способностей средствами баскетбола	1
58	Практическое занятие Баскетбол. Развитие физических способностей средствами баскетбола	1
59	Практическое занятие Футбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1
60	Практическое занятие Футбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1
61	Практическое занятие Футбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1
62	Практическое занятие Футбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1
63	Практическое занятие Футбол. Развитие физических способностей средствами футбола	1
64	Практическое занятие Футбол. Развитие физических способностей средствами футбола	1
65	Практическое занятие Футбол. Развитие физических способностей средствами футбола	1
66	Практическое занятие Футбол. Развитие физических способностей средствами футбола	1
67	Практическое занятие Л\атлетика. Совершенствование техники метания	1
68	Практическое занятие Л\атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега	1
69	Практическое занятие Л\атлетика. Совершенствование техники метания	1
70	Практическое занятие	1

	Л\атлетика. Совершенствование техники метания	
71	Практическое занятие Л\атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега	1
72	Практическое занятие Л\атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега	1
73	Практическое занятие Л\атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега	1
74	Практическое занятие Л\атлетика. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	1
75	Практическое занятие Л\атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
76	Практическое занятие ***Профессионально ориентированное содержание*** Л\атлетика. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	1
77	Практическое занятие ***Профессионально ориентированное содержание*** Л\атлетика. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	1
78	Практическое занятие **Дифференцированный зачёт**	1
Самостоятельная работа обучающихся		

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса: **https://sek-kampus.ru/sveden/objects/**

5.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе:
https://sek-kampus.ru/metodicheskie-i-inye-dokumenty-razrabotannye-dlya-obespecheniya-obrazovatelnogo-proczessa/

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения отражены в комплекте оценочных средств учебного предмета.

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

Рабочая программа учебного предмета 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.

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.