

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный технический колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

### **АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 21.02.06 Информационные системы обеспечения  
градостроительной деятельности

Челябинск, 2022г.

Программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности с учетом Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04 2015 г.

ОДОБРЕНО  
Предметной (цикловой)  
комиссией  
протокол №  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Потапов

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по УМР  
\_\_\_\_\_  
Т.Ю. Крашакова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

Составитель: **Потапов Олег Юрьевич**, преподаватель ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	<b>19</b>
<b>6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	<b>19</b>

## АКТ СОГЛАСОВАНИЯ

Программа учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура» предназначена для обучающихся – инвалидов или обучающихся с ОВЗ, освобожденных от физической нагрузки по медицинским показаниям.

Адаптационная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Всех ее видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации

Данная программа учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура» разработана с учетом Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04 2015 г.

Доцент кафедры  
физического воспитания и спорта  
Южно-Уральского ГАУ



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Адаптационная физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура» является частью основной образовательной программы по специальности 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе (подгруппы А и Б).

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в структуру общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

- **формирование** осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- **освоение** знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2, 3, 6 ЛР.9	– уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для: – повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; – организации и проведения индивидуального отдыха; – активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - основы здорового образа жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с ФГОС СПО по специальности 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности

Рабочая программа «Адаптационная физическая культура» направлена на освоение знаний в области физической культуры и спорта, на формирование у обучающихся – инвалидов и обучающихся с ОВЗ жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 346 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов;

из них:

теоретического обучения – 8 часов (для СМГ подгруппа А) и 176 часов (для СМГ подгруппа Б);

практических занятий – 168 часов (для СМГ подгруппа А) и 0 часов (для СМГ подгруппа Б);

практическая подготовка -54 часа

внеаудиторной самостоятельной работы – 170 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	346
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	176
в том числе:	
теоретическое обучение	8 для СМГ подгруппа А; 176 для СМГ подгруппа Б;
лабораторные занятия (если предусмотрено)	0
практические занятия (если предусмотрено)	168 для СМГ подгруппа А; 0 для СМГ подгруппа Б;
Практическая подготовка	54
Контрольная работа	0
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	170
в том числе:	
подготовка докладов, рефератов, презентаций	85
упражнения спортивно-оздоровительного характера	85
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета по завершении 3,4,5,6,7 семестра , после 8 семестра дифференцированный зачет</b>	

## 2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины для лиц, относящихся к специальной медицинской группе подгруппы А

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Теоретическая подготовка		8	
Тема 1.1. Физическая культура в подготовке студентов СПО. Основы ЗОЖ	<i>Содержание учебного материала</i>	2	1
	Физическая культура и спорт как общественное явление. Значимость физического воспитания и валеологии.		
Тема 1.2. Самоконтроль за функциональным состоянием здоровья.	<i>Содержание учебного материала</i>	6	1
	Диагностика и самодиагностика состояния организма, обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы. Использование упражнений для оценки физического развития. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> подготовка докладов, рефератов, презентаций		
Раздел 2. Практическая подготовка		168	
Тема 2.1. Комплекс дыхательной гимнастики № 1.	<i>Содержание учебного материала</i>	24	
	Комплекс дыхательной гимнастики №1. Основные упражнения. методика выполнения упражнений.		
	Игры средней подвижности.		
	<i>Практические занятия</i> Выполнение комплекса дыхательной гимнастики №1. Развитие двигательных действий в играх средней подвижности.		
Тема 2.2. Комплекс дыхательной гимнастики № 2.	<i>Содержание учебного материала</i>	32	
	Комплекс дыхательной гимнастики № 2.		
	Упражнения для расслабления.		
	<i>Практические занятия</i>		



	Выполнение комплекса дыхательной гимнастики №2. Выполнение упражнений для расслабления. <b>Зачеты по итогам 3 и 4 семестров.</b>		
<b>Тема 2.3.</b> Комплекс корригирующей гимнастики №1.	<b>Содержание учебного материала</b>	58	
	Комплекс корригирующей гимнастики № 1.		
	Элементы аутотренинга.		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Выполнение</b> комплекса корригирующей гимнастики № 1. <b>Овладение методикой аутотренинга.</b> <b>Зачеты по итогам 5 и 6 семестров.</b>		
<b>Тема 2.4.</b> Комплекс корригирующей гимнастики №2.	<b>Содержание учебного материала</b>	52	
	Комплекс корригирующей гимнастики №2.		
	Комплекс упражнений с мячом.		
	<b>Практические занятия</b>	85	
	<b>Выполнение</b> комплекса корригирующей гимнастики № 1. <b>Выполнение упражнений с мячом.</b>		
	<b>Зачеты по итогам 7 семестра</b>		
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера	2		
<b>Дифференцированный зачет</b>	2		
<b>Всего</b>	<b>346</b>		

## 2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины для лиц, относящихся к специальной медицинской группе подгруппы Б

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 1.1. Физическая культура в подготовке студентов СПО. Основы ЗОЖ	<b>Содержание учебного материала</b>	32	1
	Физическая культура и спорт как общественное явление		
	Значимость физического воспитания и валеологии.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа Подготовка рефератов по темам: Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры и спорта. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. <b>Зачет по итогам 3 семестра.</b>	42	
Тема 1.2. Самоконтроль за функциональным состоянием здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>	32	1
	Диагностика и самодиагностика состояния организма, обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями.		
	Самоконтроль, его основные методы.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа Подготовка рефератов по темам: Развитие гибкости на занятиях по физической культуре. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре. Физическая культура в жизни студента. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях спортивными играми. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре. <b>Зачет по итогам 4 семестра.</b>	42	
Тема 1.3. Средства физической культуры для повышения психоэмоцио-	<b>Содержание учебного материала</b>	58	1
	Средства физической культуры для повышения психоэмоционального состояния.		
	Средства физической культуры для повышения работоспособности.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа	42	

<p><b>нального состояния, повышения работоспособности.</b></p>	<p>Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.          Основные методики занятий физическими упражнениями.          Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.          Лечебная физкультура в СПО.          Развитие быстроты на занятиях по физической культуре.          Современное состояние ФК и С.          Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.  <b>Зачеты по итогам 5 и 6 семестров.</b></p>		
<p><b>Тема 1.4. Современное состояние физической культуры и спорта.</b></p>	<p><b><i>Содержание учебного материала</i></b>  <i>Современное состояние физической культуры и спорта.</i>  <i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>  <i>Подготовка рефератов по темам:</i>          1. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.          2. Физическая культура в стране и обществе.          3. Социальные аспекты формирования физической культуры личности студента.          4. Социальные аспекты формирования физической культуры личности студента.          5. Место физической культуры и спорта в жизни современного общества.          6. Физическая культура как важнейшее средство профессиональной подготовки будущего специалиста.  <b><i>Зачеты по итогам 7 семестра и дифференцированный зачет после 8 семестра.</i></b></p>	<p><b>54</b></p>	<p>1</p>
<p><b><i>Всего</i></b></p>		<p><b>346</b></p>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, утяжелители, резина, эспандеры, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры, бодибары;

оборудование для занятий гимнастикой: скакалки, гимнастические коврики, гимнастические скамьи, маты, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### ***Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы***

###### Основные источники:

Филипова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для СПО-НИЦ ИНФРА-М., 2022

###### Интернет - ресурсы

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### **3.3. Организация образовательного процесса**

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины проводится на втором, третьем, четвертом курсе на протяжении 8-ми семестров и завершается зачетом в каждом семестре.

Основными методами обучения являются словесный, наглядный, практический, поточный, посменный, групповой, индивидуальный, круговой.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- организации и проведения индивидуального отдыха;</li> <li>- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Студенты оцениваются на уроках физической культуры на оценку – <b>5 (отлично)</b>, в зависимости от следующих конкретных условий.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий (для СМГ подгруппа А).</li> <li>2. Студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.</li> <li>3. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра.</li> <li>4. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе различных соревнований, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</li> </ol> <p>Студенты оцениваются на уроках физической культуры на оценку – <b>4 (хорошо)</b>, в зависимости от следующих конкретных условий.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.</li> </ol>	<p>Оценка выполнения практических заданий (для СМГ подгруппа А), выполнение индивидуальных заданий, Зачеты 2,3,4,5,6,7 семестры 8 семестр дифференцированный зачет</p>

	<p>2. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.</p> <p>3. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение.</p> <p>4. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p> <p>Студенты оцениваются на уроках физической культуры на оценку – <b>3 (удовлетворительно)</b>, в зависимости от следующих конкретных условий.</p> <p>1. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.</p> <p>2. Студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.</p> <p>3. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра.</p> <p>4. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступ-</p>	
--	--	--

	<p>ными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p> <p>Студенты оцениваются на уроках физической культуры на оценку - <b>2 (неудовлетворительно)</b>, в зависимости от следующих конкретных условий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.</li> <li>2. Студент, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем.</li> <li>3. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.</li> <li>4. Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</li> </ol>	
<p><u>знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка «5» - ставится за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;</li> <li>- оценка «4» - за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;</li> <li>- оценка «3» - за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1 -2</li> </ul>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, оценка рефератов.</p> <p>Зачеты 2,3,4,5,6,7 семестры</p> <p>8 семестр дифференцированный зачет</p>

<p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>существенных ошибок;</p> <p>- оценка «2» - отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы преподавателя.</p>	
--	--	--

### КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ № 1

И.п.- исходное положение.

И.п. – основная стойка:

1. Подъём рук через стороны вверх – вдох, опустить скрещивая впереди, расслабив плечи, опустив голову – выдох.
2. Рывки руками: 2 счёта – короткие перед грудью, 2 счёта – руки в стороны на уровне плеч с поворотом корпуса вправо, влево.
3. Махи прямыми руками: правая вперёд, левая назад, одновременно сгибая ноги в коленях в момент опускания рук, «движения лыжника».
4. Перекаты с пятки на носок, руки на поясе.
5. Наклоны в стороны: «насос», с подъёмом руки вверх.
6. И.п. – основная стойка, руки вперёд. Махи прямыми ногами к противоположной руке.

И. п. – лёжа на спине:

7. Перекаты в «позе эмбриона».
8. Диафрагмальное дыхание.
9. Нижнее скручивание на 4 счёта, руки согнуты в локтях, кисти за головой.
10. Повороты в стороны с касанием пальцами правой руки пальцев левой руки и наоборот из и.п. – руки в стороны ладонями вверх, ноги на ширине плеч. При повороте не отрывать таз от пола, «Буратино».
11. Диафрагмальное дыхание.

И. п. – коленно-кистевое:

12. «Кошка». Вдох – прогибание назад в грудном отделе с опусканием головы вниз. Выдох – спина в горизонтальном положении, голову поднять вверх, смотреть прямо перед собой.
13. Подъём и удержание разноимённых руки и ноги на 1-4 счёта.

### КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ № 2

И.п. – основная стойка, ноги вместе:

1. Руки развести в стороны – вдох, присесть, обняв колени и опустив голову – выдох.

И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч:

2. Развести руки в стороны – вдох, обхватить себя руками на выдохе. После 2-3 движений выполнять резко хлёстом.



3. Упражнение «Топор» с произнесением на выдохе звуков «ух», «ах».
4. «Бокс» с выполнением резкого озвученного выдоха через рот.
5. Через стороны руки поднять вверх – вдох, на выдохе – наклон к правой ноге, к полу, к левой ноге, выпрямиться – руки на пояс – дыхательная пауза.

И.п. – лежа на спине:

6. Перекаты в «позе эмбриона».
7. Диафрагмальное дыхание.
8. Нижнее скручивание на 4 счёта, руки согнуты в локтях, кисти за головой.
9. Наклоны вперёд из положения лёжа на спине, до перехода в положение сидя. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях под прямым углом, в положении лёжа голову не опускать.
10. Диафрагмальное дыхание.

И.п. – колено-кистевое:

11. Повороты вправо и влево, не отрывая колени от пола. Ладони завести за линию пяток.
12. Попеременный подъём правой и левой руки вверх с поворотом головы.

### КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ №1

Начинать комплекс с проверки осанки (пятки вместе, носки врозь, колени слегка согнуты, живот втянут, лопатки соединены, плечи расправлены, подбородок параллельно к полу).

И.п.- основная стойка, ноги вместе.

1. «Растяжка» - поднять руки вверх, смотреть вперед, тянуться руками вверх. (возможно лежа на спине), руками тянуться вверх, пятками вниз, втягивая живот и таз. (3рх4 сек)
2. «Птичка» - руки к плечам, вращение в плечевых суставах назад – амплитуда максимальна. Локти не выходят вперед перед грудью.
3. «Рывки руками» - стоя, руки перед грудью. 2 рывка назад согнутыми в локтях руками, 2 рывка назад прямыми руками ладонями вверх.

И.п. - лежа на спине, ноги вместе.

4. «Проверка осанки» – носки вместе, поднять голову, посмотреть на носки (проверка осанки)
5. «Растяжка» - тянуться руками вверх, пятками вниз.
6. «Велосипед» - руки под головой (или под ягодицами, следить за поясницей- прижата к полу), локти разведены, имитация езды на велосипеде.
7. «Выгибание» - руки согнуты в локтях, локти упираются в пол перпендикулярно к туловищу, подъём с пола грудной клетки предварительно втянув живот и ягодицы, носки ног тянуть к себе (напрягать всю переднюю поверхность туловища)
8. «Памятник» - руки под головой (или под ягодицами, следить за поясницей- прижата к полу), локти разведены, поднимать с пола две ноги, удержав 2сек на весу, опустить.
9. Диафрагмальное дыхание - ноги согнуты в коленях, руки на животе, выполнять вдох носом, живот должен подняться вверх, выдох ртом- живот опускается.

И.п. - лежа на животе

10. «Проверка осанки» – упор на предплечья, носки ног вместе, проверить осанку
11. «Растяжка» – руки вверху, тянуться руками и затылком вверх, ногами вниз.
12. «Птичка» –подъем головы, туловища, руки на плечах, согнуты в локтях прижаты к туловищу, лопатки соединены, смотреть всегда в пол), удерживать туловище на весу

13. «Дельфин» - руки согнуты в локтях, лоб на кистях, подъем обеих ног
14. «Лодка» - руки вытянуты вдоль туловища, ладони на полу поднять голову, туловище, руки затем плечи, сомкнув лопатки, руки, вернуться в ИП.
15. «Кошка тянется» сед на коленях, руки вытянуты вверх, лоб уперт в пол, затем провести руки через стороны, положить их вдоль туловища ладонями вверх, опустить плечи (расслабиться)

## КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ №2

с палками

Начинать комплекс с проверки осанки - стоя у стены без плинтуса, прижать к стене пятки, ягодицы, лопатки, затылок.

И.п. - стоя

1. «Растяжка» - И.п. - широкая стойка ноги врозь, палка стоит перпендикулярно полу, кисти рук лежат на верхнем её конце, наклон вперёд, уши зажаты между локтей, затылком тянуться вперёд
2. «Колесо» – И.п. - стоя, ноги врозь, гимнастическая палка внизу, хват за концы. Палку прямыми руками перевести назад за спину, чувствовать, как лопатки сближаются, напрягать мышцы живота, затем вернуться в ИП (10рх4сек)
3. «Кораблик» И.п. - ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной верхним хватом, руки прямые, отводить руки назад (10 раз)

И.п. – лежа на спине, ноги вместе.

4. «Проверка осанки» - носки вместе, поднять голову, посмотреть на носки, должна быть прямая линия от носа до носков.
5. «Растяжка» - тянуться руками вверх, пятками вниз
6. «Насос» - руки вверху с палкой, поднять прямые ноги, выполнять сгибание и разгибание ног на весу
7. «Солдат» - руки вниз с палкой, поднять правую ногу, носок на себя, руки и туловище, удержать на весу, вернуться в И.п., сменить при выполнении ногу.
8. «Статуя» - руки вверху с палкой, поднять туловище, скрестить ноги по-турецки, опустить палку на лопатки, удержать правильную осанку, вернуться в И.п.
9. Диафрагмальное дыхание - ноги согнуты в коленях, руки на животе, выполнять вдох носом, живот должен подняться вверх, выдох ртом- живот опускается.

И.п. – лежа на животе

10. «Проверка осанка» - упор на предплечья, носки ног вместе, проверить осанку
11. «Растяжка» - то же, руки вверху, тянуться руками и затылком вверх, ногами вниз
12. «Солдат» - руки вверху с палкой, ноги вместе, поднять с пола голову, руки, правую ногу, удержать на весу, вернуться в И.п., затем сменить ногу.
13. «Кораблик» - руки вверху с палкой, ноги на ширине плеч, носки упор в пол, поднять туловище, руки с пола, затем опустить палку на лопатки, далее руки вверх, вернуться в И.п.
14. «Лодочка» - руки вверху, ноги вместе, поднять с пола туловище, руки, ноги, удержать на весу, вернуться в И.п.
15. «Кошка тянется» сед на коленях, руки вытянуты вверх, лоб уперт в пол, затем провести руки через стороны, положить их вдоль туловища ладонями вверх, опустить плечи (расслабиться)

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТА- ТОВ

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных ре- зультатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных образовательной программой.

Комплекс примерных критериев оценки личностных результатов, обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической,
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;

## 6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РА- БОТЫ

Дата	Содержание и формы деятельности	Участники	Место проведения	Ответственные	Коды ЛР
1,2 семестр	Разработка/актуализация программ учебных дисциплин «Физическая культура», «Адаптационная физическая культура» с учетом специфики профессиональной деятельности будущих специалистов, направленную на формирование навыков профилактики профзаболеваний	студенты	ЮУрГТК	ПЦК физвоспитания	ЛР 9
1,2 семестр	Разработка и реализация программы здоровьесбережения студентов колледжа	студенты	ЮУрГТК	ПЦК физвоспитания	