

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 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация
электрооборудования промышленных и гражданских зданий

(программа углубленной подготовки)

Челябинск, 2022г.

Программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий (программа углубленной подготовки) 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

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

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 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий (программа углубленной подготовки) 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 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий (программа углубленной подготовки)

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 456 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 228 часов;

из них:

теоретического обучения – 2 часа (для СМГ подгруппа А) и 228 часов (для СМГ подгруппа Б);

практических занятий – 226 часов (для СМГ подгруппа А) и 0 часов (для СМГ подгруппа Б);

внеаудиторной самостоятельной работы – 228 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	456
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	228
в том числе:	
теоретическое обучение	2 для СМГ подгруппа А; 228 для СМГ подгруппа Б;
лабораторные занятия (если предусмотрено)	0
практические занятия (если предусмотрено)	226 для СМГ подгруппа А; 0 для СМГ подгруппа Б;
Контрольная работа	0
Самостоятельная работа студента (всего)	228
в том числе:	
подготовка докладов, рефератов, презентаций	114
упражнения спортивно-оздоровительного характера	114
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета по завершении 1,2,3,4,5,6,7 семестра , после 8 семестра дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая подготовка		2	
Тема 1.1. Физическая культура в подготовке студентов СПО. Основы ЗОЖ	<i>Содержание учебного материала</i> Физическая культура и спорт как общественное явление Значимость физического воспитания и валеологии.	1	1
Тема 1.2. Самоконтроль за функциональным состоянием здоровья.	<i>Содержание учебного материала</i> 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	1	1
Раздел 2. Практическая подготовка		226	
Тема 2.1. Комплекс дыхательной гимнастики № 1.	<i>Содержание учебного материала</i> 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. <i>Зачеты после 1 и 2 семестра</i>	66	
Тема 2.2. Комплекс дыхательной гимнастики	<i>Содержание учебного материала</i> Комплекс дыхательной гимнастики № 2. Упражнения для расслабления.	52	

№ 2.	<i>Практические занятия</i>		
	Выполнение комплекса дыхательной гимнастики №2.		
	Выполнение упражнений для расслабления.		
	<i>Зачеты по итогам 3 и 4 семестров.</i>		
Тема 2.3. Комплекс корригирующей гимнастики №1.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Комплекс корригирующей гимнастики № 1.		
	Элементы аутотренинга.		
	<i>Практические занятия</i>		
	<i>Выполнение</i> комплекса корригирующей гимнастики № 1.		
	<i>Овладение методикой аутотренинга.</i>		
	<i>Зачеты по итогам 5 и 6 семестров.</i>	54	
Тема 2.4. Комплекс корригирующей гимнастики №2.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Комплекс корригирующей гимнастики №2.</i>		
	<i>Комплекс упражнений с мячом.</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	<i>Выполнение</i> комплекса корригирующей гимнастики № 1.		
	<i>Выполнение упражнений с мячом.</i>		
	<i>Зачеты по итогам 7 семестра</i>		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>		
	<i>выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера</i>	114	
	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
<i>Всего</i>		456	

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>
1	2	3	4
Тема 1.1. Физическая культура в подготовке студентов СПО. Основы ЗОЖ	<i>Содержание учебного материала</i>	68	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. Зачет по итогам 3 семестра.	57	
Тема 1.2. Самоконтроль за функциональным состоянием здоровья.	<i>Содержание учебного материала</i>	52	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. Зачет по итогам 4 семестра.	57	
Тема 1.3. Средства физической культуры для повышения психоэмоцио-	<i>Содержание учебного материала</i>	54	1
	Средства физической культуры для повышения психоэмоционального состояния.		
	Средства физической культуры для повышения работоспособности.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа	57	

нального состояния, повышения работоспособности.	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. Зачеты по итогам 5 и 6 семестров.		
Тема 1.4. Современное состояние физической культуры и спорта.	<i>Содержание учебного материала</i>	54	1
	<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. Зачеты по итогам 7 семестра и дифференцированный зачет после 8 семестра.	57	
Всего		456	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного 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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

- 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>
• 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.	Студенты оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий. 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). 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. 3. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. 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. Студенты оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий. 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.	Оценка выполнения практических заданий (для СМГ подгруппа А), выполнение индивидуальных заданий, Зачеты 1.2.3,4.5,6,7 семестры 8 семестр дифференцированный зачет

	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. 3. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение. 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. Студенты оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий. 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. 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. 3. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. 4. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступ-	
--	--	--

	ными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Студенты оцениваются на уроках физической культуры на оценку - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий: 1. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. 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. 3. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. 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.	
<u>знания:</u> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - основы здорового образа жизни;	- оценка «5» - ставится за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение; - 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; - 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	Фронтальная беседа, устный опрос, оценка рефератов. Зачеты 1,2,3,4,5,6,7 семестры 8 семестр дифференцированный зачет

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	существенных ошибок; - 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.	
---	--	--

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» – рукиверху, 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 (10х4сек)
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 вверх 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 вверх 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 вверх, тянуться руками и затылком вверх, ногами вниз
12. «Солдат» - руки вверх с палкой, ноги вместе, поднять с пола голову, руки, правую ногу, удержать на весу, вернуться в И.п., затем сменить ногу.
13. «Кораблик» - руки вверх 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 вверх, 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 устойчи- вость 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 само-
оценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельно-
сти;
- 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 обучаю-
щихся;

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

Дата	Содержание и формы деятель- ности	Участники	Место про- ведения	Ответствен- ные	Коды ЛР
1,2 се- местр	Разработка/актуализация программ учебных дисциплин «Физическая культура», «Адаптационная физическая культура» с учетом специфики профессиональной деятельности будущих специалистов, направленную на формирование навыком профилактики профзаболеваний	студенты	ЮУрГТК	ПЦК физвоспита- ния	ЛР 9
1,2 се- местр	Разработка и реализация программы здоровьесбережения студентов колледжа	студенты	ЮУрГТК	ПЦК физвоспита- ния	