

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ВЕЛИКОЛУКСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК  
Протокол № 10  
от «26»июня 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
зам. директора ГБПОУ ВПК  
\_\_\_\_\_ В. А. Стулова  
«26» июня 2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для обучения по образовательной программе среднего профессионального  
образования – программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт  
двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

**форма обучения - очная**

2024г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1568 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 г, регистрационный №44946) с изменениями и дополнениями от 01.09.2022 года;

**Квалификация - Специалист**

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Псковской области «Великолукский политехнический колледж» Псковская область, г. Великие Луки

**Разработчики:**

**Иванчиков В.В.,** руководитель физвоспитания ГБОУ ВПК  
**Стулова В.А.,** заместитель директора по УПР

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                     | стр.      |
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>11</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>13</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей** входит в состав укрупненной группы **23.00.00 Техника и технология наземного транспорта**.

Квалификация – специалист

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования по другим специальностям СПО.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ) в структуре ОПОП.

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

| Код ПК, ОК           | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК1-ОК04, ОК8</b> | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения |

### • 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка - **160 часов**. Из них:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **156 часов**;  
самостоятельной работы обучающегося – **4 часа**.

## **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>                  | 160                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>       | 156                |
| в том числе:                                                  |                    |
| лабораторные работы (не предусмотрено)                        | -                  |
| практические занятия                                          | 152                |
| контрольные работы (не предусмотрено)                         | -                  |
| курсовая работа (не предусмотрено)                            | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>            | 4                  |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b> | 2                  |

## 2.4. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| <i>Наименование разделов и тем</i>                                                                     | <i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>                                                                                                                                                  | <i>Объем в часах</i> | <i>Осваиваемые элементы компетенции</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|
| <b>1</b>                                                                                               | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>3</b>             |                                         |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>             |                                         |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>             | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b>                    |
|                                                                                                        | <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b> | <b>2</b>             |                                         |
|                                                                                                        | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                      |                      |                                         |
|                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>                                                                                                                                                                                | -                    |                                         |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>40</b>            |                                         |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>14</b>            | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b>                    |
|                                                                                                        | <b>1</b> Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений                                                                                                                                                          | <b>2</b>             |                                         |
|                                                                                                        | <b>2</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования                                                                                                                                    | <b>2</b>             |                                         |
|                                                                                                        | <b>3</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив                                                                                                                                                  | <b>2</b>             |                                         |
|                                                                                                        | <b>4</b> Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив                                                                                                                                                  | <b>2</b>             |                                         |
|                                                                                                        | <b>5</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.                                                                                                                                                                        | <b>2</b>             |                                         |
|                                                                                                        | <b>6</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив                                                                                                                                                  | <b>2</b>             |                                         |
|                                                                                                        | <b>7</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив                                                                                                                                                    | <b>2</b>             |                                         |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>14</b>            | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b>                    |
|                                                                                                        | <b>1</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования                                                                                                                                                              | <b>2</b>             |                                         |
|                                                                                                        | <b>2</b> Разучивание комплексов специальных упражнений                                                                                                                                                                             | <b>2</b>             |                                         |
|                                                                                                        | <b>3</b> Техника бега по дистанции (беговой цикл)                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>             |                                         |
|                                                                                                        | <b>4</b> Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)                                                                                                                                           | <b>2</b>             |                                         |
|                                                                                                        | <b>5</b> Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив                                                                                                                                                                    | <b>2</b>             |                                         |
|                                                                                                        | <b>6</b> Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени                                                                                                                                                                       | <b>2</b>             |                                         |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                       |           |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|
|                                                                                                                            | 7                                                                                                                                                                                                        | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени                                                                   | 2         |                      |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b><br><b>Метание снарядов.</b>                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       | <b>12</b> | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b> |
|                                                                                                                            | 1                                                                                                                                                                                                        | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | 2         |                      |
|                                                                                                                            | 2                                                                                                                                                                                                        | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»                                    | 2         |                      |
|                                                                                                                            | 3                                                                                                                                                                                                        | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов                                                         | 2         |                      |
|                                                                                                                            | 4                                                                                                                                                                                                        | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега                                                                        | 2         |                      |
|                                                                                                                            | 5                                                                                                                                                                                                        | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив                                           | 2         |                      |
|                                                                                                                            | 6                                                                                                                                                                                                        | Техника метания гранаты, контрольный норматив                                                                         | 2         |                      |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                       | <b>36</b> |                      |
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       | <b>10</b> | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b> |
|                                                                                                                            | 1                                                                                                                                                                                                        | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                            | 6         |                      |
|                                                                                                                            | 2                                                                                                                                                                                                        | Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе                                                  | 4         |                      |
| <b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       | <b>10</b> | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b> |
|                                                                                                                            | 1                                                                                                                                                                                                        | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                            | 4         |                      |
|                                                                                                                            | 2                                                                                                                                                                                                        | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок            | 6         |                      |
|                                                                                                                            | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                       | <b>10</b> |                      |
|                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |           |                      |
| <b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                     |                                                                                                                       | <b>8</b>  | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b> |
|                                                                                                                            | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |                                                                                                                       |           |                      |
|                                                                                                                            | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                       | <b>8</b>  |                      |
|                                                                                                                            | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста              |                                                                                                                       |           |                      |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                              |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|
|                                                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся примерная                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                  |
| Тема 3.4. Совершенствован<br>ие<br>техники владения<br>баскетбольным<br>мячом                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8                                            | ОК1-ОК04,<br>ОК8 |
|                                                                                                     | Техника владения баскетбольным мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |                  |
|                                                                                                     | В том числе, практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8                                            |                  |
|                                                                                                     | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо                                                                                                                                                                                                                                           |                                              |                  |
|                                                                                                     | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                              |                  |
|                                                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся примерная                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                  |
| Раздел 4. Волейбол                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 36                                           |                  |
| Тема 4.1. Техника<br>перемещений,<br>стойки,<br>технике верхней и<br>нижней передач<br>двумя руками | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10                                           | ОК1-ОК04,<br>ОК8 |
|                                                                                                     | Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками                                                                                                                                                                                                                                                               |                                              |                  |
|                                                                                                     | В том числе, практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10                                           |                  |
|                                                                                                     | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения |                                              |                  |
|                                                                                                     | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков                                                                                                                                       |                                              |                  |
|                                                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся примерная                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -                                            |                  |
| Тема 4.2. Техника<br>нижней подачи и<br>приёма после неё                                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10                                           | ОК1-ОК04,<br>ОК8 |
|                                                                                                     | Техника нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                              |                  |
|                                                                                                     | В том числе, практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10                                           |                  |
|                                                                                                     | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                              |                  |
|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Самостоятельная работа обучающихся примерная |                  |
| Тема 4.3 Техника<br>прямого<br>нападающего<br>удара                                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8                                            | ОК1-ОК04,<br>ОК8 |
|                                                                                                     | Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |                  |
|                                                                                                     | В том числе, практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |                  |
|                                                                                                     | Отработка техники прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                              |                  |
|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Самостоятельная работа обучающихся примерная |                  |
| Тема 4.4 Совершенствован                                                                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8                                            | ОК1-ОК04,<br>ОК8 |
|                                                                                                     | Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |                  |

|                                                                                    |                                                                                                                                                      |            |                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|
| <b>ие<br/>техники владения<br/>волейбольным<br/>мячом</b>                          | <b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>                                                                                 | <b>8</b>   |                          |
|                                                                                    | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке |            |                          |
|                                                                                    | Учебная игра с применением изученных положений.                                                                                                      |            |                          |
|                                                                                    | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                                                                                       |            |                          |
|                                                                                    | <b><i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i></b>                                                                                           | <b>-</b>   |                          |
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>                                      |                                                                                                                                                      | <b>10</b>  |                          |
| <b>Тема 5.1<br/>Легкоатлетическая<br/>гимнастика,<br/>работа<br/>на тренажерах</b> | <b><i>Содержание учебного материала</i></b>                                                                                                          | <b>-</b>   | <b>ОК1-ОК04,<br/>ОК8</b> |
|                                                                                    | <b><i>Техника коррекции фигуры</i></b>                                                                                                               |            |                          |
|                                                                                    | <b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>                                                                                 | <b>10</b>  |                          |
|                                                                                    | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц                                                                                              |            |                          |
|                                                                                    | Круговая тренировка на 5 - 6 станций                                                                                                                 |            |                          |
|                                                                                    | <b><i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i></b>                                                                                           | <b>-</b>   |                          |
| <b>Раздел 6. Подготовка к ГТО</b>                                                  |                                                                                                                                                      | <b>34</b>  |                          |
| <b>Тема 6.1.<br/>Подготовка к<br/>ГТО</b>                                          | <b><i>практических занятий и лабораторных работ</i></b>                                                                                              | <b>32</b>  | <b>ОК1-ОК04,<br/>ОК8</b> |
|                                                                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                                          |            |                          |
|                                                                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.                                                                                            |            |                          |
|                                                                                    | Прыжки с места                                                                                                                                       |            |                          |
|                                                                                    | Бег на 2 км.                                                                                                                                         |            |                          |
|                                                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                       |            |                          |
|                                                                                    | Метание гранаты                                                                                                                                      |            |                          |
|                                                                                    | Челночный бег                                                                                                                                        |            |                          |
|                                                                                    | <b><i>Промежуточная аттестация</i></b>                                                                                                               | <b>2</b>   |                          |
|                                                                                    | <b><i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i></b>                                                                                           | <b>-</b>   |                          |
| <b>Всего:</b>                                                                      |                                                                                                                                                      | <b>160</b> |                          |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                                |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|
| <p><b>2.1.</b><br/><b>Легкая атлетика.</b></p> | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> 4 ч. Кроссовая подготовка от 3 до 5 км.<br/> 2 ч. Кроссовая подготовка от 5 до 8 км.<br/> 4 ч. Челночный бег<br/> 4 ч. бег на короткие дистанции<br/> 4 ч. Составить комплекс упражнений на равновесие<br/> 4 ч. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости<br/> 2 ч. Работа над прессом.(лежа на полу с фиксацией ног поднимание туловища с поворотами влево и вправо).<br/> 4 ч. Составить комплекс упражнений на развитие ловкости<br/> 4 ч. Составить комплекс упражнений на развитие быстроты<br/> 2 ч. Составить характеристику видов спорта, развивающих скоростно-силовые качества.<br/> 2 ч. Прыжки на скакалке<br/> 2 ч. Выполнение дыхательной гимнастики</p> | <p><b>38</b></p> | <p><b>ОК.02-03,<br/>06</b></p> |
| <p><b>2.2</b><br/><b>Гимнастика</b></p>        | <p>Выполнение упражнений на гибкость. Кувырок вперед с разворотом на 180<sup>0</sup>, кувырок назад. Кувырки с фиксацией. Комплексный кувырок</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>8</b></p>  | <p><b>ОК.02-03,<br/>06</b></p> |
|                                                | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> 2 ч. Упражнения на растяжку<br/> 2 ч. Упражнение на укрепление косых мышц спины<br/> 2 ч. Упражнения на гибкость<br/> 2 ч. Упражнения на координацию движений<br/> 2 ч. Силовые упражнения с отягощением (гантели)<br/> 2 ч. Упражнения с резиновой лентой<br/> 2 ч. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами<br/> 2 ч. Упражнения для укрепления мышц спины</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>16</b></p> |                                |
| <p><b>2.3.</b><br/><b>Спортивные игры</b></p>  | <p><b>Волейбол</b><br/> Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> </ul>                                                                   | <p><b>26</b></p> | <p><b>ОК.02-03,<br/>06</b></p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ быстроты</li> <li>○ скоростно-силовых качеств</li> <li>○ выносливости</li> <li>○ координаций движений</li> </ul> </li> <li>• тренировочные игры, двусторонние игры<br/>выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                 |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>2 ч. Составить характеристику видов спорта, развивающих выносливость</p> <p>2 ч. Сообщение Роль физического воспитания в жизни студентов.</p> <p>2 ч. Найти гигиенические требования к спортивной форме</p> <p>4 ч. Презентация «Волейбол – олимпийский вид спорта»</p> <p>4 ч. Презентация «Выдающиеся спортсмены Псковской области»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 14 |                 |
|  | <p><b><i>Баскетбол</i></b></p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b><i>Практические занятия</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ быстроты</li> <li>○ скоростно-силовых качеств</li> <li>○ выносливости</li> <li>○ координаций движений</li> </ul> </li> <li>• тренировочные игры, двусторонние игры<br/>выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ul> | 30 | ОК.02-03,<br>06 |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                 |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|
| 2.3.<br>Спортивные игры | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>4 ч. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.<br>2 ч. Понятие спортивной квалификации<br>2 ч. Составить сравнительную характеристику «физкультурник – спортсмен»<br>4 ч. Составить комплекс упражнений при нарушении осанки<br>4 ч Презентация Инновационные виды занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16 |                 |
|                         | <b>Бадминтон</b><br>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезной слева и справа. Поддачи: снизу и сбоку. Приём волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.<br><b>Практические занятия</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>воспитание в процессе занятий спортивными играми:             <ul style="list-style-type: none"> <li>быстроты</li> <li>скоростно-силовых качеств</li> <li>выносливости</li> <li>координаций движений</li> </ul> </li> <li>тренировочные игры</li> <li>двусторонние игры</li> </ul> выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. | 12 | ОК.02-03,<br>06 |
|                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>2 ч. Факторы здорового образа жизни. Презентация<br>2 ч. Составить условия формирования физической культуры личности.<br>2 ч. Сообщение «Физическая активность в период напряженных, умственных нагрузок.<br>2 ч. Сообщение «Современные популярные виды спорта»<br>2 ч. Сообщение Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.<br>4 ч Доклад Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14 |                 |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |                                               |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p align="center"><b>2.3.<br/>Спортивные игры</b></p>     | <p><b><i>Настольный теннис</i></b><br/> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения, бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спина, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной, парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b><i>Практические занятия</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>быстроты</li> <li>скоростно-силовых качеств</li> <li>выносливости</li> <li>координаций движений</li> </ul> </li> <li>тренировочные игры, двусторонние игры<br/> выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ul> | <p align="center"><b>10</b></p> | <p align="center"><b>ОК.02-03,<br/>06</b></p> |
|                                                           | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> 2 ч. Охарактеризовать понятия: работоспособность, утомление, усталость<br/> 4 ч. Составить комплекс упражнений на снятие усталости с учетом своей специальности<br/> 4 ч. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами<br/> 4 ч. Сообщение Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p align="center"><b>14</b></p> |                                               |
| <p align="center"><b>2.4. Атлетическая гимнастика</b></p> | <p><b><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i></b><br/> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br/> Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br/> Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.<br/> Упражнение со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br/> Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.<br/> Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p><b><i>Практические занятия:</i></b></p>                                                                           | <p align="center"><b>26</b></p> | <p align="center"><b>ОК.02-03,<br/>06</b></p> |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                 |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|
|                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощением.</li> <li>– воспитание двигательных качеств и способностей с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ силовых способностей</li> <li>✓ силовой выносливости</li> <li>✓ скоростно-силовых способностей</li> </ul> </li> </ul> <p>гибкости</p>                                                                                                                                                                              |    |                 |
|                                 | <p><b>Самостоятельная работа обучающегося:</b></p> <p>6 ч. Составить комплекс упражнений на повышение работоспособности с учетом своей специальности.</p> <p>4 ч. Составить требования к здоровому питанию</p> <p>2 ч. Сообщение «Закаливание, суть, правила, средства»</p> <p>2 ч. Сообщение Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний</p> <p>2 ч. Ответ на вопрос «Какие психофизические качества являются ведущими в вашей специальности?»</p> <p>2 ч. Дать определения гипокинезия и гиподинамия</p> <p>4 ч. Разработать виды физических упражнений, способствующих развитию важнейших качеств вашей специальности.</p> <p>2 ч. Выполнение дыхательной гимнастики</p> | 24 | ОК.02-03,<br>06 |
| <b>Подготовка к ГТО</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                 |
| <b>2.5<br/>Подготовка к ГТО</b> | <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Прыжки с места</p> <p>Бег на 2 км.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Метание гранаты</p> <p>Челночный бег</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 32 | ОК.02-03,<br>06 |
|                                 | <p><b>Самостоятельная работа обучающегося:</b></p> <p>4 ч. Информация «Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта».</p> <p>4 ч. Общая характеристика, причины возникновения профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.</p> <p>4 ч. Общая характеристика, причины возникновения профилактика заболеваний дыхательной системы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20 |                 |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                     |          |  |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|                            | <p>4 ч. Общая характеристика, причины возникновения профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.</p> <p>4 ч. Общая характеристика, причины возникновения профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.</p> |          |  |
| <b>Итоговая аттестация</b> | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В ГБПОУ ВПК оборудован спортивный зал:

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Гриф для штанги прямой L-1500 мм, d-25 мм фиг. Гайка угл. Маш. 0000551                 | 1  |
| Диск обрешиненный 1,25 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000552                        | 2  |
| Диск обрешиненный 10 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000553                          | 2  |
| Диск обрешиненный 2,5 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000554                         | 3  |
| Диск обрешиненный 5 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000555                           | 4  |
| Мат гимнастический угл. Маш. 0000557                                                   | 2  |
| Мат гимнастический (2) 100x200x10 кож. Зам. угл. Маш. 0000558                          | 3  |
| Мячбаскетбольный «SPALDING Chicago Bulls» №7 63-868 угл. Маш. 0000559                  | 1  |
| Мячбаскетбольный угл. Маш. 0000561                                                     | 7  |
| Мяч баскетбольный «SPALDING TF-150» угл. Маш. 0000562                                  | 6  |
| Мяч баскетбольный «SPALDING TF-500» №7 64-512 угл. Маш. 0000560                        | 4  |
| Мяч волейбольный «MIKASA» MGV260 PU угл. Маш. 0000563                                  | 8  |
| Мяч футбольный «WINNER MID TRAINING» угл. Маш. 0000564                                 | 2  |
| Мяч футбольный «WINNER Sala №4» Ингеолар угл. Маш. 0000565                             | 2  |
| Обруч металлический угл. Маш. 0000566                                                  | 1  |
| Подушка настенная 30x60 гп 27-2 угл. Маш. 0000567                                      | 1  |
| Сетка волейбольная с тросом угл. Маш. 0000568                                          | 1  |
| Сетка для мячей Kempton 128001 угл. Маш. 0000569                                       | 1  |
| Табло для ведения счёта (большое) угл. Маш. 0000570                                    | 1  |
| <b>Производственный и хозяйственный инвентарь – иное движимое имущество учреждения</b> |    |
| Беговая дорожка                                                                        | 1  |
| Велотренажёр                                                                           | 1  |
| Козёл гимнастический                                                                   | 1  |
| Комплекс для прыжков в высоту планкой                                                  | 1  |
| Мостик гимнастический                                                                  | 1  |
| Стойка под штангу                                                                      | 1  |
| Стол для настольного тенниса                                                           | 2  |
| Конь гимнастический прыжковый                                                          | 1  |
| Канат для лазанья 6м                                                                   | 1  |
| Канат для перетягивания 10м                                                            | 1  |
| Граната, шт                                                                            | 10 |
| Мяч баскетбольный, шт                                                                  | 3  |
| Мяч волейбольный, шт                                                                   | 3  |
| Мяч футбольный, шт                                                                     | 1  |
| Обруч металлический, шт                                                                | 2  |
| Пояс тяжёлый атлетич., шт                                                              | 1  |
| Ракетка для настольного тенниса, шт                                                    | 4  |
| Секундомер, шт                                                                         | 1  |
| Стенд информационный на 12 карманов, шт                                                | 1  |
| Шашки, шт                                                                              | 1  |

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Для обучающихся

М.Я. Виленский, АГ. Горшков. Физическая культура. – М., 2016

Дополнительная литература:

Ю.И. Гришина Общая физическая подготовка. – Ростов-на Дону, 2014

#### Для преподавателей

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток, 2009

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006

### **Интернет ресурсы:**

1. <http://sport.ministm.gov.ru> (сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики)
2. <http://www.mosSPORT.ru> (сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москвы)
3. <https://www.gto.ru> (сайт ГТО)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                    | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>уметь:</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка</li><li>– оценка техники выполнения двигательных действий</li><li>– оценка техники базовых элементов техники спортивных игр</li><li>– оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями</li></ul> |
| <b>знать/понимать:</b>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>основы здорового образа жизни.</li></ul> | Устный опрос,<br>Сообщение<br>Поиск информации                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Приложение 1

Показания и противопоказания при занятиях физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе.

| Заболевание                                              | Показания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Противопоказания                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА</i></b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ВСД по гипертоническому типу</b>                      | Дозированная ходьба и подъем по лестнице, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, велосипедные прогулки. Возможно участие в подвижных и спортивных играх, не требующих интенсивных физических усилий, сложной координации движений, напряженного внимания. В оздоровительные комплексы включают упражнения на растяжение, координацию, дыхательные, общеразвивающие и т.д. | Исключить упражнения с большой амплитудой движений для туловища и головы, упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкие изменения направления движения головы и туловища, силовые упражнения.                                            |
| <b>Гипотоническая болезнь</b>                            | ОРУ, разнообразные дыхательные упражнения, дозированная ходьба, бег, туризм, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения на тренажерах. Силовые упражнения для крупных мышечных групп с небольшим отягощением, упражнения скоростно-силовой направленности (прыжки, бег на 20-40 м)                                                                                          | Упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, с резким ускорением темпа, статическим напряжением.                                                                                                                                          |
| <b>Пороки сердца</b>                                     | ОРУ, дыхательные упражнения с поворотами туловища, дозированные ходьба и подъем по лестнице, велосипедные прогулки, все упражнения не значительные по величине и длительности нагрузки.                                                                                                                                                                                            | Упражнения, связанные с усилием, натуживанием, ношением тяжести, прыжки, метания. При стенозе левого предсердно-желудочкового отверстия исключаются упражнения с углубленным дыханием и стимулирующие внесердечные факторы кровообращения. |
| <b>Ишемическая болезнь сердца</b>                        | Циклические виды физических упражнений: ходьба, плавание, медленный бег, езда на велосипеде и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Силовые упражнения, подтягивание на руках, натуживания, упор лежа.                                                                                                                                                                         |
| <b>Варикозное расширение вен</b>                         | ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи) и у гимнастической стенки, упражнения для мышц брюшного пресса и глубокое дыхание, упражнения с чередованием сокращения и расслабления мышц, приседания, ходьба, плавание, ходьба на лыжах, оздоровительный бег.                                                                                                            | Упражнения с задержкой дыхания, натуживания, статическое напряжение, резкое ускорение темпа, ограничены упражнения на выносливость.                                                                                                        |
| <b><i>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.</i></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Сколиоз 1 степени</b>                                 | Упражнения для мышц спины и брюшного пресса, для пояснично-подвздошных и ягодичных мышц, динамические и статические дыхательные упражнения. Проводится симметричная тренировка всех групп мышц. Рекомендуются лыжи, игры, плавание (брасс, кроль).                                                                                                                                 | Не рекомендуется заниматься видами спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, туризм, прыжки в высоту, длину, акробатика, хореография, фигурное катание и т.д.)                                    |
| <b>Сколиоз 2 степени</b>                                 | ОРУ с применением ассиметричной коррекции. В плавании до 50% времени отводится на применение ассиметричных исходных положений для снижения нагрузки с вогнутой стороны дуги позвоночника.                                                                                                                                                                                          | Не рекомендуется заниматься видами спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, туризм, прыжки в высоту, длину, акробатика, хореография, фигурное катание и т.д.)                                    |
| <b>Нарушение осанки</b>                                  | Упражнения с акцентом на развитие силы и статической выносливости мышц, симметричные корригирующие упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвоночного                                                                                                                                                                                                            | Упражнения, способные привести к перенапряжению.                                                                                                                                                                                           |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | столба.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Плоскостопие</b>                                           | Специальные упражнения: подошвенное сгибание, супинирование стоп. Ходьба на наружных краях стопы, на носках, сгибание пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседания в положении- носки внутрь, пятки разведены, лазание по гимнастической стенке и канату, катание подошвами мелких предметов и т.д.                                                                                    | Упражнения, вызывающие уплощение свода стопы, прониравания стоп (ходьба на внутренних краях стопы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Остеохондроз шейного отдела позвоночника</b>               | Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса, занятия плаванием, массаж воротниковой зоны.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.                                                                          |
| <b>Остеохондроз грудного отдела позвоночника</b>              | При уплощении грудного кифоза необходимо укрепление мышц брюшного пресса и растяжение длинных мышц спины.<br>При усилении грудного кифоза необходимо укрепление мышц спины, растяжение длинных мышц и мышц брюшного пресса. Показаны упражнения с изометрическим напряжением мышц спины, с последующим полным их расслаблением.<br>Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег. | Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.                                                                          |
| <b>Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника</b> | Упражнения для отдела нижних конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями, релаксацией мышц туловища и конечностей, которые следует выполнять в исходном положении лежа на животе, спине, боку, стоя в упоре на коленях. Упражнения для формирования мышечного корсета.<br>Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег.                    | Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д., упражнения, направленные на разгибание поясничного отдела позвоночника. |
| <b>ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Хронический бронхит</b>                                    | Упражнения, вовлекающие в работу мышцы грудной клетки и верхних конечностей, ОРУ, плавание, гребля, легкая атлетика, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т.п.<br>Широко использовать удлинённый выдох. Дыхание по методике А.Н. Стрельниковой показано больным с простым хроническим бронхитом, без одышки.                                                                                                    | Острая стадия болезни; натуживания, задержка дыхания на вдохе. Вдох не должен быть чрезмерным, максимальным, напряженным.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Бронхиальная астма</b>                                     | Специальные упражнения: дыхательные упражнения с удлинённым выдохом, с задержкой дыхания на выдохе, «звуковая» гимнастика, постуральный дренаж и дренажная гимнастика, упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки, упражнения, направленные на расслабление скелетных мышц.<br>Специальные упражнения применяются в                                                                                | Острая стадия болезни, сердечная недостаточность; плавание, упражнения с натуживанием и задержкой дыхания (вызывают спазмы бронхов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | сочетании с ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Миопия (близорукость)</b>                                  | <p>Специальные упражнения:<br/>Упражнения для наружных и внутренних мышц глаз (круговые вращения глазного яблока, перевод взгляда с ближней точки на дальнюю и т.д.) Зажмуривания, моргания.</p> <p>Амплитуда движений глазного яблока максимальная, но без боли. Выполнять специальные упражнения одновременно с дыхательными и ОРУ. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины. Полезно заниматься спортивными играми без подскоков и прыжков (бадминтон, настольный теннис), плаванием, туризмом, ходьбой на лыжах.</p> | Нежелательны упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие тяжестей и т.п.), упражнения, требующие длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища. Исключить игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове. |
| <b>Гиперметропия (дальнозоркость)</b>                         | Использовать лечебную гимнастику по системе Брега, йогу для глаз.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Нежелательны упражнения высокой интенсивности связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие тяжестей и т.п.), упражнения, требующие длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища. Исключить игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.  |
| <b>МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Пиелонефрит, цистит</b>                                    | Тренировать диафрагмальное дыхание. ОРУ средней интенсивности, обратить внимание на укрепление передней стенки живота.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Длительные статические напряжения мышц брюшного пресса, спины, поднятие тяжестей. Прыжки.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Почечно-каменная болезнь</b>                               | Бег, подскоки, игры с мячом, езда на велосипеде, дыхательные упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Упражнения на выносливость.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Язвенная болезнь желудка</b>                               | Циклические, небольшие по интенсивности упражнения (ходьба, лыжи и т.п.), упражнения для мышц передней брюшной стенки, диафрагмальное дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами).                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Гастрит. Повышенная секреция.<br/>Пониженная секреция.</b> | <p>Упражнения циклического характера в медленном темпе, продолжительные по времени, упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>Эмоциональные упражнения тренирующие нервную систему (игры), упражнения для мышц брюшного пресса.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами).                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Ожирение</b>                                               | Упражнения на выносливость, спортивные игры: баскетбол, футбол, плавание, ускоренная ходьба, бег, бег трусцой, туризм, гребля, катание на велосипеде, лыжах, коньках, подвижные игры, гимнастические упражнения с гантелями, самомассаж, занятия на тренажерах. Длительность занятий должна составлять не менее 30 минут.                                                                                                                                                                                                  | Упражнения на тренажерах (IV степень ожирения).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Сахарный диабет</b>                                        | Упражнения для всех групп мышц в медленном и среднем темпе, возможны скоростно-силовые упражнения, показаны спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание, медленный бег, упражнения на тренажерах, велосипед, гребля, упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами и у гимнастической стенки.                                                                                                                                                                                                         | При возникновении чувства голода, слабости, дрожания рук необходим съесть 1-2 кусочка сахара и прекратить занятия.                                                                                                                                                                                                                                                         |

| <b>ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Повреждение связок</b>                     | Плавание, дозированная ходьба, езда на велосипеде или велотренажере, самомассаж.                                                                                                                                                                                            | В период формирования рубца динамические нагрузки противопоказаны.                                                                                                                                                                             |
| <b>Повреждение мениска коленного сустава.</b> | Упражнения с резиновым бинтом лежа на спине и животе сгибание и разгибание голеней, а также упражнения для мышц живота и спины, езда на велосипеде, ходьба по лестнице, плавание, гидрокинезотерапия, можно включать медленный бег по мягкому грунту в сочетании с ходьбой. | Приседание с дополнительной нагрузкой, резких движений при сгибании и выпрямлении коленного сустава, ротационные движения голени. Кроме того, нельзя рано начинать тренировки в таких видах спорта, как хоккей с шайбой, футбол, борьба и т.п. |
| <b>Вывихи</b>                                 | Необходимо фиксировать сустав эластическим бинтом, выполнять щадящие движения и движения в облегченных условиях, упражнения на расслабление мышц в воде.                                                                                                                    | Движения силового характера с большой амплитудой в поврежденном суставе.                                                                                                                                                                       |
| <b>Переломы</b>                               | Пассивно-активные движения, упражнения на напряжение и растягивание мышц, изометрические упражнения, применение осевой нагрузки на конечность, плавание, занятия на тренажерах, бег и гимнастика в воде, езда на велосипеде, игры, ходьба на лыжах.                         | Перенапряжение и утомление мышц, ношение тяжестей, упражнения, вызывающие болевые ощущения.                                                                                                                                                    |

## Приложение 2

### Требования к результатам обучения студентов специальной группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;