

**Санкт-Петербургское Государственное Бюджетное
Профессиональное Образовательное Учреждение
Техникум «АВТОСЕРВИС»**

Утверждаю

Директор

С.М. Дьяков

**Программа дополнительных занятий по дисциплине физическая культура
(для специальных медицинских групп)**

Рассмотрено и одобрено

На заседании методической комиссии
общеобразовательного цикла

« ----- » ----- 2014г.

Разработано преподавателем по

Физвоспитанию Романовой Е.Ю.

Пояснительная записка

Программа дополнительных занятий по дисциплине физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение современными оздоровительными системами физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий при заболевании;
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В соответствии с целью, определены и основные задачи физического воспитания детей, которых относят к специальной медицинской группе:

1. Повышение функциональной способности органов и систем организма детей, ослабленных болезнью;
2. закаливание организма (эта задача приобретает решающее значение при наличии в группе лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями, хронической пневмонией, бронхиальной астмой и др.);
3. Развитие физических возможностей и овладение двигательными навыками, которые компенсируют имеющиеся недостатки функционирования организма; предупреждение патологического процесса;

Позитивные сдвиги, которых достигают на занятиях лечебно-оздоровительной физической культурой, необходимо ежедневно закреплять в течение самостоятельных занятий дома. Они помогают ликвидировать проявления заболевания или его остаточные признаки, предупредить возможные осложнения.

Организация занятий с детьми с определенными дисфункциями предусматривает их **дополнительное деление на группы**, которые соответствуют характеру основного заболевания, сходства рекомендованных средств коррекции здоровья, возрастного периода

группа А—сердечно-сосудистые заболевания дыхательной системы;

группа Б—заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и почек;

группа В—нарушение зрения;

группа Г—заболевания эндокринной системы, обмена веществ;

группа Д—заболевания опорно-двигательного аппарата.

Во время занятий со специальной медицинской группой используют такую **классификацию упражнений**: *общеоздоровительные упражнения, общеразвивающие упражнения, специально развивающие упражнения, специальнооздоровительные упражнения.*

Общеоздоровительные упражнения: циклические и динамические (ходьба, бег, плавание), выполняемых с малой (увеличение ЧСС на 20% от исходной) и средней (ЧСС увеличивается на 20-50%) интенсивностью.

Общеразвивающие упражнения—упражнения, которые влияют на все функции организма, стимулируют физическое развитие, создают основу для развития основных двигательных качеств.

Специально развивающие упражнения—упражнения, которые влияют на развитие конкретных двигательных качеств, вызывают в организме специфические сдвиги.

Специальнооздоровительные упражнения—упражнения, которые влияют на процесс заболевания в организме.

Программа по физическому воспитанию в специальных медицинских группах включает общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, легкой атлетике, плаванию, а также специально оздоровительные упражнения, которые показаны при определенном заболевании, например, для дыхательной системы и сердечно-сосудистой—преимущественно циклические упражнения, для опорно-двигательного аппарата—прежде всего плавание или упражнения с гимнастической палкой, эластичным бинтом, у гимнастической стенки и т.п.

Уроки физической культуры с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, необходимо строить по обычной схеме: подготовительная, основная и заключительная части.

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на уроке с учетом индивидуальных особенностей учащихся. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- Построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности; на правом фланге - более подготовленные дети (группа А), на левом - менее (группа Б); это позволит дифференцировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей учащихся;
- Перед каждым уроком у учащихся определяется ЧСС; дети, у которых ЧСС выше 80 уд./мин, ставятся на левый фланг;
- При проведении эстафет более подготовленные учащиеся стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты;
- При проведении игр слабоподготовленные ученики заменяются через каждые 2 мин.

Комплектование СМГ к предстоящему учебному году осуществляется на основе учёта состояния здоровья, показателей физической подготовки и функционального исследования, проводимого в апреле-мае текущего года. Наполняемость групп не менее 10 человек.

Основной формой физического воспитания учащихся СМГ являются уроки, которые проводятся один раз в неделю по 45 минут. Посещение их учениками обязательно.

Аудиторные занятия обязательно должны дополняться системой самостоятельных занятий.

.(для специальных медицинских групп)

Содержание программы дополнительных занятий по дисциплине физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание материала	Объем часов
1. Ежедневный режим	Комплекс упражнений утренней зарядки	1
2. Дыхательная гимнастика	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1
3. Корректирующая гимнастика	Комплекс упражнений корректирующей гимнастики	1
4. Упражнения на все группы мышц (выполняются при отсутствии противопоказаний и ограничений)	Комплекс упражнений для развития силы рук, спины, брюшного пресса.	1
5. Упражнения для развития координации движений	Комплекс упражнений с теннисными волейбольными мячами, скакалка	1
6. Упражнения для развития общей выносливости	Комплекс упражнений (скакалка, попеременный бег)	1
7. Упражнения для развития гибкости	Комплекс упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами	1
8. Упражнения для формирования правильной осанки (профилактика)	Комплекс упражнений у гимнастической стенки,	1.
9. Упражнения для профилактики плоскостопия	Комплекс упражнений с мячами (теннисными), гим. стенка	1.
10. Комплексы для занимающихся	Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней гимнастики	1

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

1. Уметь определить уровень собственного здоровья.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксации, беговых, прыжковых элементов.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
6. Повышать аэробную выносливость (попеременный бег, скакалка).
7. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксации.
8. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
9. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
10. Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - подтягивание на перекладине
 - поднимание туловища (сед), из положения лежа на спине, руки за головой
 - прыжки в длину с места
 - бег 100 метров
 - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени)

Все упражнения выполняются при отсутствии противопоказаний, в другом случае объясняются теоретически.