МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский технический колледж»

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе	Директор КГБ ПОУ ХТК
_____ / Е.В. Епифанцева	_____ А.И. Шишкин
10.09.2020	10.09.2020

Дополнительная общеобразовательная программа

секции **«Группа здоровья»**

для студентов с ослабленным здоровьем

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся: 15 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Хабаровск, 2020г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа секции «Группа здоровья» предназначена для студентов с ослабленным здоровьем составлена в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и подготовки выпускника по специальностям и на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы. Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской федерации, письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

– Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.06.2014 № 41).

– Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Хабаровском крае.

Занятия физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии. Однако для многих студентов, отнесенных к специальной и подготовительной медицинских групп, физкультурно-спортивная деятельность не является насущной потребностью, не вызывает устойчивого положительного отношения к ценностям физической культуре.

Отсутствие понимания значения двигательной активности для укрепления здоровья и не сформированность положительного отношения к физической культуре и спорту является негативной проблемой данной категории студентов. Пассивность в отношении физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлена тремя основными причинами: ее недооценкой, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании, слабостью или отсутствием необходимой мотивации на всех этапах возрастного развития индивида. Это приводит к тому, что у части студентов сформировалось безразличное или негативное отношение к двигательной активности - одному из главных оздоравливающих факторов.

Рациональные занятия физическими упражнениями в сочетании с твёрдым режимом дня служат надёжным профилактическим средством против многих заболеваний и особенно против сердечно-сосудистых.

Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для студентов, так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма, ослабленного различными заболеваниями.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры, а также, руководствуясь Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, всех обучающихся распределяют на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную, подразделяющуюся на группы «А» и «Б».

К **специальной медицинской** группе «А» относят обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие

ограничения физических нагрузок, допущенных к выполнению учебной и воспитательной работы, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу. Занятия по физической культуре с ними проводят в учреждениях образования по специальным учебным программам, утвержденным УМК и ЦК колледжа.

В специальную медицинскую группу «Б» зачисляют обучающихся, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения физических нагрузок, допущенных к теоретическим учебным занятиям. Занимаются они в кабинете ЛФК местной поликлиники, врачебно-физкультурном диспансере, а также индивидуально по согласованию с лечащим врачом.

Обоснование необходимости программы

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные обучающиеся в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

Группа здоровья — это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для обучающегося, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к физической активности, группа здоровья является фундаментом.

Группа здоровья — это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Целью:

Физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для студентов с ослабленным здоровьем дополнительной **целью** является формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Студенты выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- повышение и поддерживание умственной и физической работоспособности и психоэмоциональной устойчивости;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- использование средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

Образовательные:

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;

- ликвидирование остаточных явлений после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики;
- осуществление врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Программа предусматривает развитие **межпредметных связей** с основами безопасности жизнедеятельности, биологией, физикой.

В процессе физического воспитания в колледже применяется следующая учебная деятельность: учебные занятия; физические упражнения в режиме дня и производственной деятельности; самостоятельные занятия физическими упражнениями, посещение спортивной секции «Группа здоровья». Медицинские обследования текущие (выборочные) осуществляются по решению лечащих врачей на протяжении всего года для оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам с целью индивидуализации и повышения эффективности занятий физкультурой и массовыми видами спорта и восстановительных мероприятий».

Студенты занимаются два раза в неделю согласно учебным планам колледжа. Оценка знаний и умений студентов этих групп производится по пятибалльной системе. Виды практических контрольных заданий для оценки уровня физической подготовленности студентов определяются индивидуально для каждого студента из перечня, предоставляемого руководителем физического воспитания колледжа.

Практические занятия со студентами, отнесенными к подготовительной и специальной медицинской группе, носят преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов соблюдаются основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность. Используются общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений. Для студентов специальной медицинской группы рекомендованы следующие физические упражнения (при соответствующем дозировании со стороны преподавателя): общеразвивающие упражнения, не требующие повышенной физической нагрузки; упражнения на координацию, не вызывающие больших усилий и, не связанные с усложненными спортивными снарядами; корригирующие упражнения разных назначений; упражнения по обучению и развитию правильного дыхания; упражнения по становлению правильной осанки; подвижные игры малой и средней (по усмотрению преподавателя) интенсивности; элементы спортивных игр (отдельные приемы владения мячом, броски в «корзину», «ворота» и др.; допускается волейбол, включая двухстороннюю игру тренировочного характера); легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой при регулировании темпа преподавателем.

Программа ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта (прогулки, бег в

сочетании с ходьбой и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) – упражнения на укрепление мышц живота и туловища (т.е. создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя. Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострений, а также функционального состояния. Во вводной части – ОРУ, ходьба, бег, дыхательные упражнения; в основной - упражнения, специфические для данной патологии, подвижные игры, элементы спортивных игр; заключительная часть – дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на релаксацию, выработка правильной осанки и пр. Средства физической культуры, применяемые в группах, отличаются лишь методикой: различное время, темп выполнения упражнений и их амплитуда передвижения (ходьба, бег, лыжные занятия), длина дистанции и т.д.). Основными средствами физического воспитания являются дозированные физические упражнения в зависимости от заболеваний. В колледже студентам дается время на практическое обучение одна пара и одна пара на самостоятельную работу. Результаты самостоятельной работы и самоконтроля студены записывают в дневники. Преподаватель физической культуры не реже одного раза в месяц проверяет дневники самоконтроля и использует их данные при определении нагрузки. Объективные данные о состоянии здоровья занимающихся преподаватель получает во время медицинских осмотров.

Содержание теоретической части позволяет оценить знания студентов по темам:

- понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- понятие о правильном режиме питания;
- понятие о формах двигательной активности;
- методы самоконтроля;
- основы организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- понятие о правильной осанке;
- понятие о рациональном дыхании;
- правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала и спортивной площадки;
- понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

Содержание практической части позволяет оценить качество выполнения упражнений по видам практических заданий:

- составлять и выполнять комплексы упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой (утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения);
- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхательной системы (грудное, брюшное, смешанное дыхание);
- выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- выполнять доступные композиции оздоровительной гимнастики (аэробика);
- выполнять доступные технические действия и приемы в игровых видах спорта;

- контролировать величину физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений);
- выполнять приемы оздоровительного массажа;
- выполнять посильные комплексы упражнений на тренажерах, на различном спортивном оборудовании;
- выполнять доступные упражнения и двигательные действия из различных видов спорта.

Программа рассчитана на обучающихся 15 - 18лет, группа 12-18 чел. Срок реализации – 1 год (120 часов). Занятия проходят два раза в неделю по два академических часа.

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных дней**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий в неделю**
1 год	01.10.2020	31.05.2021	36 включая 4 недели каникул	72	120	2 часа

Ожидаемый результат

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ

Студент должен знать:

систему научно- практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности.

Студент должен уметь:

адаптировать полученные знания, творчески использовать их для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, здорового стиля жизни при выполнении учебой, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тема 1.1. Особенности организации и проведения занятий со студентами специальной медицинской группы

Студент должен знать:

- основы организации занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности)

- методы самоконтроля

Студент должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей направленности

Самостоятельная работа:

- работа со специальной литературой по своему заболеванию

Тема 1.2. Здоровый образ жизни и факторы положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека.

Студент должен знать:

- составляющие здорового образа жизни
- здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие

- физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни
- критерии эффективности здорового образа жизни.

Студент должен уметь:

- применять полученные знания для улучшения качества и стиля жизни

Самостоятельная работа:

- подготовка выступления об искоренении вредных привычек (курение, употребление наркотиков и спиртных напитков) с использованием физических упражнений.

Раздел 2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Студент должен знать:

технологию совершенствования приобретенного опыта творческой практической деятельности, развития деятельности, развития самодеятельности в физической культуре и спорте для повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности, направленных на решение индивидуальных и коллективных интересов.

Студент должен уметь:

реализовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта, развивать и совершенствовать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков.

Тема 2.1. Средства, методы и формы физического воспитания

Развития и совершенствования познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное использования средств физической культуры и спорта в целях формирования жизненно и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности. Двигательная активность и поддерживание оптимального уровня физического развития, двигательных возможностей. Профилактика профессиональных заболеваний. Средства, методы и формы физического воспитания. Совершенствование изученных двигательных действий. Развитий качеств движений – быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости, используя физические упражнения из различных видов спорта: гимнастики, спортивных игр, лыжного спорта, плавания, легкой атлетики и других. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. Оздоровительные системы и т.д.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Кол-во часов
1	Теоретические сведения	6ч
1.1	Т.Б. в спортивном зале, на спортивной площадке. История возникновения олимпийских игр Вредные привычки и пагубное влияние на организм Великие спортсмены Европы, мира, олимпийских игр	
2.	Настольный теннис	12
2.1	Развитие ловкости, координации движения	2
2.2	Работа с теннисной ракеткой	5
2.3	Двухсторонняя игра	5
3.	Подвижные игры	40
3.1	Ведение, передача б/б мяча	4
3.2	Броски в кольцо с места, в движении б/б мяча	4
3.3	Подвижные игры с б/б мяча	4
3.4	Ведение, передача, фут. мяча	4
3.5	Подвижные игры с футбольным мячом	4
3.6	Отработка ударов по воротам с места в движении	4
3.7	Подвижные игры	4
3.8	Верхняя и нижняя передача в/б мяча	4
3.9	Верхняя и нижняя подача в/б мяча	4
3.10	Учебная игра в кругу	4
4	Фитнес	60
4.1	Базовые шаги аэробики в медленном, среднем темпе	4
4.2	Обучение перемещением базовых шагов (круг, квадрат)	4
4.3	Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс(с предметами и без предметов)	6
4.4	Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса, ног	6
4.5	Круговая тренировка на развитие гибкости	6
4.6	Силовая тренировка с гантелями	6
4.7	Комплекс упражнений на развитие координации движения	6
4.8	Степ-аэробика	6
4.9	Кардио-тренировка	6
4.10	Круговая тренировка на все группы мышц	10
ИТОГО		120ч.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М., 2000.

2. Бутин И. Н. Лыжный спорт (учебник). – М., 2000.

3. Журавин М. П., Меньшикова Н. К. Гимнастика. – М., 2001.

4. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы (СМГ) образовательных учреждений среднего профессионального образования. – М., 2004.

5. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений.- М., 2002.

6. Абрамова Т. Б. Кодекс здоровья. – М., 2001.

7. Булгакова Н. Ж. Плавание. Учебник для вузов. – М., 2001.

8. Временные методические рекомендации учителям физической культуры и медицинским работникам общеобразовательных школ в связи с введением практики привлечения учащихся спецмедгруппы к занятиям на уроках физкультуры со всем классом. (Одобрены МКО, Главным управлением здравоохранения г. Москвы. — Л.Б.Кофман, Л.Н.Марков. Согласовано: НИИ школьной гигиены, НИИ возрастной физиологии АПН. — 1999 г.)

9. Гогулан М. Как быть здоровым. – М., 2002.

10. Дубровский В. И, Лечебная физическая культура. – М., 2001.

11. Леонова О. П. Шейпинг. Раздел рабочей программы по курсу «Физической культуры» для средних специальных учебных заведений. – М. 2002.

12. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М., 2000.

13. Мартынов С. М. Иллюстрированная энциклопедия массажа. – М., 2000

14 Методические рекомендации к составлению учебной программы для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с заболеваниями центральной нервной системы. (ГОУ ДЮКФП ЮЗАО 12.09.2003 г.)

15. Настольная книга учителя физической культуры. /Авт. – сост. Г. И. Погадаев. – М., 2000.