Министерство образования Самарской области

ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»



О=ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова», CN=" Ляпнев Александр Викторович", E= so_stapm@63edu.ru 00cda0be2452941282 2026.11.17 09:02:42 +04'00'

УТВЕРЖДЕНО
Приказ и.о. директора
ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»
от 19.05.2025г. № 104

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(адаптированная для обучающихся специальной медицинской группы «А»)

общеобразовательного цикла основной образовательной программы

город Самара
2025 год

Составитель: Чикванов И.С., Баланюк С.А., преподаватели ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами Федеральной основной образовательной программы среднего общего образования (приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 N 1014), разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО и приказа Министерства просвещения РФ № 732 от 12.09.2022 года, а также с учётом требований ФГОС СПО и **Положения о порядке допуска обучающихся к занятиям физической культурой в ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»**.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 6

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 7

ОУП. 12 Физическая культура 7

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 13

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....14

6. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с пояснениями адаптации) 16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

- Федеральной основной образовательной программы среднего общего образования (далее - ФООП);
- Федеральной рабочей программы СОО по «Физическая культура» (базовый уровень);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО);
- **Положения о порядке допуска обучающихся к занятиям физической культурой, организации занятий с учетом состояния здоровья и медицинской группы (утв. приказом и.о. директора ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»).**

Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне в общеобразовательном цикле ООП СПО. На изучение предмета отводится **72 часа** в соответствии с учебным планом.

Цели и задачи учебного предмета:

Реализация программы направлена на достижение цели по освоению образовательных результатов ФГОС СОО и подготовке обучающихся к освоению общих компетенций (ОК). Для обучающихся СМГ «А» (III) приоритетной является **оздоровительно-коррекционная и лечебно-профилактическая направленность**.

В соответствии с Положением (п. 6.3.1) содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и адаптационных резервов организма;
- освоение системы знаний о здоровом образе жизни, профилактике заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- овладение доступными двигательными умениями и навыками, необходимыми для безопасной жизнедеятельности и будущей профессии;
- формирование навыков самоконтроля за состоянием здоровья и физической нагрузкой;
- воспитание сознательного отношения к своему здоровью и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета:

Согласно п. 5.2 и 5.3 Положения, медицинское ограничение выполнения физических упражнений не является основанием для освобождения от освоения предмета. Обучающиеся СМГ «А» осваивают доступные им компоненты рабочей программы, не требующие противопоказанной физической нагрузки.

Учебный процесс строится на принципах:

- строгого дозирования физической нагрузки;
- постепенного увеличения объема и интенсивности;
- индивидуального подхода с учетом характера и степени выраженности отклонений в состоянии здоровья;
- широкого использования дыхательных, корригирующих и общеукрепляющих упражнений.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В рамках программы обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты:

- **Личностные (ЛР):** сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью (ЛР 5); готовность к труду (ЛР 6); экологическая культура (ЛР 7).
- **Метапредметные (МР):** умение самостоятельно определять цели деятельности, планировать и корректировать самостоятельные занятия физической культурой, оценивать риски и принимать решения.
- **Предметные (ПРб/у):**
  - владение знаниями о роли физической культуры в формировании ЗОЖ, профилактике профессиональных заболеваний;
  - владение способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;
  - владение физическими упражнениями оздоровительной и корригирующей направленности;
  - положительная динамика в развитии основных физических качеств (с учетом исходного состояния здоровья).

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем работы
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**72**
в 1. ч. Основное содержание	**68**
в 1. ч.: теоретическое обучение	6
практические занятия	44
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	**20**
в 1. ч.: теоретическое обучение	2
практические занятия	18
Промежуточная аттестация (диф. зачет)	**4**

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 12 Физическая культура

(Адаптировано для СМГ «А» (III))

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО
Раздел 1. Теоретический раздел		**6**	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание:** 1. Физическая культура как часть культуры общества. Роль ФК в укреплении здоровья и социальной адаптации. 2. Основные понятия: СМГ «А», медицинские ограничения, оздоровительная ФК.	1	ПРб/у 01
Адаптация для СМГ «А» (III)	**Что меняется:** 1. Акцент на понятии «оздоровительная ФК» и «адаптивная ФК». 2. Разъяснение статуса СМГ «А» (III) — как группы с ограничениями, но не освобожденной от занятий. 3. Изучение правил безопасного поведения на уроке при наличии ограничений.		
Тема 1.2 ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**Содержание:** 1. ГТО как основа физического воспитания. Теоретические основы выполнения нормативов. *(Примечание: для СМГ «А» выполнение нормативов ГТО не является обязательным, допуск проверяется отдельно согласно п. 7.1 Положения).*	1	ПРб/у 01
Адаптация для СМГ «А» (III)	**Что меняется:** 1. Исключается практическая сдача нормативов. 2. Изучение ГТО только в теоретическом аспекте (история, цели, значение для здоровья). 3. Обсуждается возможность участия в качестве зрителя или		

	волонтера на мероприятиях ГТО.		
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание:** 1. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье. 2. Основы ЗОЖ: режим труда и отдыха, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных привычек.	1	ПРб/у 02, ПРб/у 03
Адаптация для СМГ «А» (III)	**Что меняется:** 1. Включается тема «Влияние гиподинамии на организм». 2. Обсуждаются принципы рационального питания с учетом возможных ограничений (например, при заболеваниях ЖКТ). 3. Акцент на важности соблюдения режима дня для профилактики обострений.		
Тема 1.4 Современные системы и технологии укрепления здоровья	**Содержание:** 1. Дыхательная гимнастика, стретчинг, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба. 2. Особенности организации занятий при различных отклонениях в состоянии здоровья.	1	ПРб/у 01, ПРб/у 02
Адаптация для СМГ «А» (III)	**Что меняется:** 1. Акцент на **дыхательных практиках** и **корригирующей гимнастике**. 2. Исключаются агрессивные и высокоинтенсивные системы (кроссфит, бодибилдинг). 3. Разбор адаптированных комплексов (пилатес, фитбол, стретчинг).		
Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий	**Содержание:** 1. Формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Самоконтроль (ЧСС, самочувствие, дыхание) при проведении занятий.	1	ПРб/у 01
Адаптация для СМГ «А» (III)	**Что меняется:** 1. Обучение ведению дневника самоконтроля (обязательное условие). 2. Изучение субъективных (сон, аппетит, настроение) и объективных (пульс, вес) показателей. 3. Правила прекращения занятия при плохом самочувствии.		

Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности	**Содержание:** 1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность (для любой специальности). 2. Условия труда и зоны риска. Профилактика профессиональных заболеваний средствами ФК.	1	ПРб/у 01, ПРб/у 02
Адаптация для СМГ «А» (III)	**Что меняется:** 1. Универсальные профессиональные риски (работа за компьютером, статическая нагрузка, стресс). 2. Изучение методов снятия утомления без отягощений. 3. Акцент на профилактике обострений хронических заболеваний в процессе труда.		
Раздел 2. Практический раздел		**62**	
Методико-практические занятия		**14**	
Тема 2.1 Подбор упражнений и составление комплексов	**Содержание:** 1. Упражнения для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки. **Практические занятия:** 1. Освоение методики составления и проведения комплексов утренней гимнастики. 2. Освоение методики составления комплексов для коррекции осанки.	3	ПРб/у 01, ПРб/у 02, ПРб/у 04
Адаптация для СМГ «А» (III)	**Что меняется:** 1. Комплексы составляются **только с учетом индивидуальных ограничений**. 2. Исключаются упражнения с задержкой дыхания и резкими наклонами. 3. В УГГ добавляются специальные дыхательные упражнения (соотношение вдоха/выдоха 1:2 или 1:3).		
Тема 2.2 Самоконтроль на занятиях ФК	**Содержание:** 1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием. **Практические занятия:** 3. Применение методов самоконтроля (пульс, дыхание, АД) и оценка физического развития.	3	ПРб/у 01

Адаптация для СМГ «А» (III)	**Что меняется:** 1. Исключаются пробы с максимальной задержкой дыхания. 2. Изучается **ортостатическая проба** и измерение пульса в восстановительный период. 3. Заполнение дневника самоконтроля на каждом занятии.		
Тема 2.3 Профессионально-ориентированное содержание	**Содержание:** 1. Упражнения для производственной гимнастики. 2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. **Практические занятия:** 4. Освоение комплексов упражнений для профилактики утомления и поддержания работоспособности.	5	ПРб/у 01, ПРб/у 02, ПРб/у 04
Адаптация для СМГ «А» (III)	**Что меняется:** 1. Комплексы ППФП подбираются с учетом ограничений (например, без наклонов вперед при проблемах со зрением, без статических нагрузок при гипертонии). 2. Акцент на физкультминутки для глаз и кистей рук. 3. Защита комплекса ППФП на оценку.		
Учебно-тренировочные занятия		**48**	
Тема 2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий	**Содержание:** 1. Упражнения современных оздоровительных систем (дыхательная гимнастика, фитбол-гимнастика, пилатес). **Практические занятия:** 5. Освоение упражнений оздоровительных систем.	10	ПРб/у 04
Адаптация для СМГ «А» (III)	**Что меняется:** 1. Исключаются силовые элементы пилатеса (например, полная «Планка»). 2. Заменяются на облегченные варианты (планка на коленях, упражнения лежа). 3. Приоритет: диафрагмальное дыхание, расслабление, стретчинг.		
Тема 2.5 Легкая атлетика (адаптированная)	**Содержание:** 1. Дозированная ходьба и бег. Развитие выносливости.	10	ПРб/у 01, ПРб/у 04, ПРб/у 05

	Практические занятия: 6. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и медленного бега.		
Адаптация для СМГ «А» (III)	**Что меняется:** 1. **Полностью исключаются:** бег на скорость, прыжки в длину/высоту, метания, кросс на время. 2. **Заменяются:** бег — на дозированную ходьбу и «бег-трусцу» не более 1 минуты с переходом на ходьбу. 3. Контроль ЧСС во время ходьбы (не выше 120-130 уд/мин).		
Тема 2.6 Гимнастика (корригирующая)	**Содержание:** 1. Строевые приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку. **Практические занятия:** 7. Выполнение корригирующих упражнений. 8. Выполнение упражнений на равновесие и координацию.	14	ПРб/у 01, ПРб/у 05
Адаптация для СМГ «А» (III)	**Что меняется:** 1. **Исключаются:** кувырки, стойки на голове/руках, мостики, глубокие приседания. 2. **Заменяются:** акробатика — на корригирующую гимнастику лежа и у гимнастической стенки. 3. Упражнения на равновесие выполняются с опорой на стенку. 4. Профилактика плоскостопия (ходьба на носках, пятках).		
Тема 2.7 Спортивные игры (по упрощенным правилам)	**Содержание:** 1. Элементы волейбола, баскетбола, настольного тенниса. **Практические занятия:** 9. Освоение техники передач и приемов мяча. 10. Игра по упрощенным правилам.	14	ПРб/у 01, ПРб/у 04, ПРб/у 05
Адаптация для СМГ «А» (III)	**Что меняется:** 1. **Исключаются:** прыжки, резкие выпады, игра головой, силовые единоборства. 2. **Заменяются:** волейбол — на пионербол (без подач и ударов); баскетбол — на ведение и передачу на месте.		

	3. Игры проводятся в спокойном темпе, без соревновательного азарта и столкновений.		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**4**		
Всего:		**72**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению: Для реализации программы должны быть предусмотрены:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём (гимнастические коврики, палки, мячи, скакалки, гантели малого веса, фитболы, гимнастические скамейки, маты);
- оборудованные открытые спортивные площадки;
- медицинский кабинет (для контроля показателей ЧСС и АД до, во время и после занятий);
- тонометры, пульсометры.

Информационное обеспечение обучения:

Основные источники:

1. Алянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Алянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

2. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

3. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях “Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья”» (в части, не противоречащей действующему законодательству)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Согласно п. 5.7, 5.8 и 6.3.4 Положения, оценивание обучающихся СМГ «А» (III) производится не по нормативам физической подготовленности, а по следующим критериям:

- регулярность посещения занятий;
- правильность и осознанность выполнения техники оздоровительных и корригирующих упражнений;
- умение осуществлять самоконтроль (измерение пульса, оценка самочувствия);
- знание теоретических основ ЗОЖ и профилактики профессиональных заболеваний;
- умение самостоятельно составить и продемонстрировать комплекс утренней гимнастики или физкультминутки с учетом своих ограничений;
- **положительная динамика индивидуальных показателей** (снижение ЧСС в покое, улучшение функциональных проб, коррекция осанки).

Не допускается снижение отметки за невыполнение обучающимся физических упражнений или нормативов, выполнение которых противопоказано ему в соответствии с медицинским заключением (п. 5.8 Положения).

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочного мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности	Раздел 1. Темы 1.1-1.6. Раздел 2. Темы 2.1-2.7	- выполнение самостоятельной работы; - защита презентации/доклада; - составление комплекса физических упражнений (утренняя гимнастика, физкультминутка); - заполнение дневника самоконтроля.
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Раздел 1. Темы 1.3, 1.4, 1.6. Раздел 2. Темы 2.1, 2.3, 2.4	- составление профессиограммы; - защита реферата (по тематике ЗОЖ и профилактики заболеваний); - демонстрация приемов самоконтроля.
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в	Раздел 1. Темы 1.1-1.6. Раздел 2. Темы	- участие в подвижных играх и эстафетах;

коллективе и команде	2.1-2.7	- работа в парах при выполнении корригирующих упражнений.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	Раздел 1. Темы 1.1-1.6. Раздел 2. Темы 2.1-2.7	- демонстрация комплексов оздоровительной и корригирующей гимнастики; - сдача функциональных проб; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете (с учетом ограничений).
ПК 4.1 (для соответствующих специальностей)	Раздел 1. Тема 1.6. Раздел 2. Тема 2.3	- составление комплекса производственной гимнастики для будущей специальности.

Общие методические указания для преподавателя (согласно Положению):

- Моторная плотность занятия — не более 40-50%.
- ЧСС в основной части — 110-130 уд/мин (при плохом самочувствии — снижение нагрузки).
- **Исключить:** резкие наклоны, прыжки с высоты, глубокие приседания, упражнения с задержкой дыхания и натуживанием, длительный бег, кувырки, упражнения на гибкость с форсированием.
- **Включать:** дыхательные упражнения (соотношение 1:2 или 1:3), упражнения на расслабление, коррекцию осанки, дозированную ходьбу.

6. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с пояснениями адаптации)

Раздел 1. Теоретический раздел (6 часов)

- **Занятие 1. Тема 1.1. Физическая культура в жизни студента СМГ (2 ч.)**
  - *Содержание:* Понятие СМГ «А». Правила безопасности на занятиях. Влияние гиподинамии на организм. Знакомство с дневником самоконтроля.
  - *Форма:* Лекция-беседа с элементами практики (обучение измерению пульса).
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Изучение правил безопасного поведения при наличии ограничений. Обучение самооценке состояния до и после занятия.
- **Занятие 2. Тема 1.2, 1.3. ЗОЖ и профилактика профессиональных заболеваний (2 ч.)**
  - *Содержание:* Основы рационального питания. Влияние вредных привычек. Профессиональные риски (гиподинамия, зрительное утомление, статическая нагрузка). Роль ФК в их профилактике.
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Изучение ГТО только в теории. Акцент на профилактике обострений хронических заболеваний в процессе учебной и будущей трудовой деятельности.
- **Занятие 3. Тема 1.5, 1.6. Методика самостоятельных занятий (2 ч.)**
  - *Содержание:* Структура утренней гимнастики. Правила составления комплексов ЛФК при различных заболеваниях (без назначения лечения!). Теоретические основы сдачи ГТО (для СМГ — как физкультурно-спортивное мероприятие с отдельным допуском).
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Обязательное ведение дневника самоконтроля. Правила прекращения занятия при плохом самочувствии.

Раздел 2. Методико-практические занятия (14 часов)

- **Занятие 4. Тема 2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (2 ч.)**
  - *Практика:* 1. Обучение составлению комплекса УГГ из 8-10 упражнений (потягивания, ходьба на месте, упражнения для плечевого пояса, наклоны с прямой спиной, дыхательные упражнения). 2. Разучивание комплекса №1 (без предметов) с акцентом на правильное дыхание.
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Исключить резкие наклоны и задержки дыхания. Акцент на правильном соотношении вдоха и выдоха.
- **Занятие 5. Тема 2.1. Производственная гимнастика и физкультминутки (2 ч.)**

- *Практика:* 1. Составление физкультминутки для снятия локального утомления (для глаз, для кистей рук, для спины). 2. Разучивание комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления (гимнастика для глаз по Аветисову - адаптированная).
- **Адаптация для СМГ «А» (III):** Комплексы подбираются с учетом индивидуальных ограничений (без статических нагрузок при гипертонии, без наклонов при проблемах со зрением).

- **Занятие 6. Тема 2.2. Методы самоконтроля (2 ч.)**
  - *Практика:* 1. Измерение ЧСС в покое и после дозированной нагрузки (20 приседаний в медленном темпе или 1 мин ходьбы). 2. Ортостатическая проба. Оценка реакции организма. 3. Заполнение дневника самоконтроля.
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Исключаются пробы с максимальной задержкой дыхания.
- **Занятие 7. Тема 2.3. ППФП. Составление комплекса для будущей профессии (2 ч.)**
  - *Практика:* 1. Подбор упражнений для профилактики застойных явлений в малом тазу и ногах (при работе стоя). 2. Упражнения для снятия напряжения с мышц спины и шеи (при работе сидя за компьютером).
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Упражнения выполняются без отягощений, в медленном темпе, с контролем дыхания.
- **Занятие 8. Тема 2.1. Коррекция осанки (2 ч.)**
  - *Практика:* 1. Разучивание комплекса упражнений у гимнастической стенки (правильная осанка). 2. Упражнения с гимнастической палкой. 3. Упражнения на растягивание грудного отдела позвоночника.
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Упражнения выполняются с опорой. Исключены глубокие наклоны вперед.
- **Занятие 9. Тема 2.2. Функциональные пробы (2 ч.)**
  - *Практика:* 1. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) — выполняется с осторожностью, не форсируя. 2. Проба с 20 приседаниями (оценка восстановления пульса на 1, 2, 3 минуте). 3. Анализ результатов.
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Пробы выполняются только с разрешения преподавателя и при хорошем самочувствии. Акцент на восстановлении пульса.
- **Занятие 10. Тема 2.3. Дыхательные системы (2 ч.)**

- *Практика:* 1. Освоение диафрагмального (брюшного) дыхания. 2. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой (адаптированный вариант, без резких выдохов). 3. Упражнения на релаксацию (аутогенная тренировка, «поза кучера»).
- **Адаптация для СМГ «А» (III):** Исключить резкие и глубокие выдохи. Основной акцент на удлиненный выдох и расслабление.

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия (48 часов)

- **Занятие 11-12. Тема 2.4. Оздоровительная ходьба (4 ч.)**
  - *Практика:* 1. Ходьба в медленном темпе (90-100 шагов/мин) с контролем дыхания (вдох на 2 шага, выдох на 3). 2. Чередование ходьбы и отдыха. 3. Освоение скандинавской ходьбы (при наличии инвентаря и отсутствии противопоказаний).
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Исключить бег на скорость. Темп ходьбы строго дозирован. Остановки для отдыха по необходимости.
- **Занятие 13-14. Тема 2.5. Легкая атлетика (адаптированная) (4 ч.)**
  - *Практика:* 1. Ходьба с высоким подниманием колена (в медленном темпе). 2. Медленный бег (через 2-3 шага переходит в ходьбу) — «бег-трусца» не более 1 минуты. 3. Упражнения на восстановление дыхания.
  - **Адаптация для СМГ «А» (III): Полностью исключены** прыжки, метания, кросс на время.
- **Занятие 15-16. Тема 2.6. Строевые упражнения (4 ч.)**
  - *Практика:* 1. Повороты на месте (налево, направо, кругом). 2. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в две шеренги. 3. Упражнения на внимание.
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Исключены резкие повороты и бег в строю.
- **Занятие 17-19. Тема 2.6. Корригирующая гимнастика (6 ч.)**
  - *Практика:* 1. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса (лежа на спине, на животе). «Лодочка», «Велосипед» (медленно). 2. Упражнения для стоп (профилактика плоскостопия). 3. Упражнения на равновесие (стойка на одной ноге у опоры).
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Исключены кувырки, стойки на голове/руках, мостики. Упражнения выполняются только лежа или у опоры.
- **Занятие 20-21. Тема 2.4. Фитбол-гимнастика (4 ч.)**
  - *Практика:* 1. Упражнения на мяче для укрепления мышц спины (сидя на мяче, покачивания). 2. Упражнения на растяжку с мячом. 3. Релаксация на мяче (лежа на спине, ноги на мяче).
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Исключены прыжки на мяче и упражнения на баланс без поддержки.

- **Занятие 22-23. Тема 2.4. Пилатес (адаптированный) (4 ч.)**
  - *Практика:* 1. Базовые упражнения: «Сотня» (только дыхание и руки), «Планка» (на коленях), «Кошка». 2. Укрепление мышечного корсета без осевой нагрузки на позвоночник.
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Исключены силовые элементы пилатеса (полная «Планка»). Акцент на дыхание и растяжку.
- **Занятие 24-26. Тема 2.7. Спортивные игры (волейбол) (6 ч.)**
  - *Практика:* 1. Перемещения в стойке волейболиста (без резких выпадов). 2. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на месте). 3. Передача мяча в парах (расстояние 2-3 метра).
  - **Адаптация для СМГ «А» (III): Исключены** подачи, нападающие удары и прыжки.
- **Занятие 27-29. Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол/теннис) (6 ч.)**
  - *Практика:* 1. Стойка баскетболиста, ведение мяча на месте (правой, левой рукой). 2. Передача мяча от груди (в парах, без бега). 3. Элементы настольного тенниса (отбивание мяча ракеткой на месте, подача).
  - **Адаптация для СМГ «А» (III): Исключены** прыжки, резкие выпады, игра головой. Игра по упрощенным правилам, без быстрых перемещений и столкновений.
- **Занятие 30-32. Тема 2.5. Комплексные занятия (6 ч.)**
  - *Практика:* 1. Круговая тренировка (3-4 станции): ходьба на месте, упражнения с гантелями 0.5 кг, дыхательные упражнения, упражнения на пресс. 2. Чередование ходьбы и упражнений на гибкость. 3. Подвижные игры малой интенсивности («Тише едешь — дальше будешь», «Море волнуется»).
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Длительность станций сокращена до 1 минуты, отдых между станциями — 2 минуты.
- **Занятие 33-34. Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (4 ч.)**
  - *Практика:* 1. Демонстрация студентами составленных ранее комплексов производственной гимнастики (по 3-4 минуты). 2. Выполнение комплекса упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук. 3. Тренировка координации и внимания (упражнения с мячом).
  - **Адаптация для СМГ «А» (III):** Комплексы ППФП подбираются с учетом ограничений. Защита комплекса ППФП на оценку.

Промежуточная аттестация (4 часа)

- **Занятие 35-36. Дифференцированный зачет (4 ч.)**

- *Форма:* 1. Теоретическая часть: ответы на вопросы по ЗОЖ, самоконтролю и профилактике профессиональных заболеваний (тестирование). 2. Практическая часть: Демонстрация комплекса утренней гимнастики (8 упражнений) с правильным дыханием. Измерение ЧСС до и после дозированной нагрузки (20 приседаний или ходьба). Представление дневника самоконтроля за семестр.
- **Критерии оценки (согласно Положению):**
  - Оценка **«отлично»** — регулярная посещаемость, правильное выполнение техники, положительная динамика самоконтроля, знание теории.
  - Оценка **«хорошо»** — незначительные ошибки в технике, стабильное самочувствие.
  - Оценка **«удовлетворительно»** — низкая посещаемость, слабое знание теории, но отсутствие противопоказаний к занятиям.
  - *Снижение оценки за невыполнение нормативов (сила, скорость, выносливость) не допускается.*