

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение

высшего образования

«Воронежский государственный технический университет»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для практических занятий

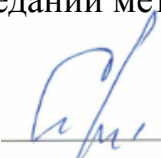
по дисциплине «СГ.04 Физическая культура»

для студентов всех специальностей

строительно-политехнического колледжа

Методические указания обсуждены на заседании методического совета
СПК

20.01.2023 года Протокол №5

Председатель методического совета СПК  Сергеева С. И.

Методические указания одобрены на заседании педагогического совета
СПК

27.01.2023 года Протокол №5

Председатель педагогического совета СПК  Дегтев Д. Н.

ВВЕДЕНИЕ

Лечебной физической культура (ЛФК) широко используется в системе комплексного лечения в больницах, поликлиниках, санаториях. Она является ведущим методом мед. реабилитации — восстановительного лечения. Правильное применение ЛФК способствует ускорению выздоровления, восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению больных к активной трудовой деятельности.

Основным средством ЛФК являются физические упражнения — мышечные движения, являющиеся мощным биологическим стимулятором жизненных функций человека. ЛФК использует весь арсенал средств, накопленный физкультурой. С лечебной целью применяют физические упражнения, специально подобранные и методически разработанные. При назначении физических упражнений врач учитывает особенности заболевания, характер и степень изменений в системах и органах, стадию болезненного процесса, сведения о параллельно проводимом лечении и др.

В основе лечебного действия физических упражнений лежит строго дозированная тренировка, под которой применительно к больным и ослабленным людям следует понимать целенаправленный процесс восстановления и совершенствования нарушенных функций целостного организма и отдельных его систем и органов.

1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУПП

Рабочая программа для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки студентов ВУЗа по физической культуре. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом

обучения в ВУЗе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у студентов совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Известно, что содержание учебного предмета и его поэтапное освоение студентами фиксируются в соответствующих учебных программах по физической культуре, которые отрабатываются в соответствии с Государственным стандартом, определяющим основы содержания образования для всех видов и типов Высших учебных заведений Российской Федерации. Рабочая программа по физической культуре для студентов ВУЗов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе *решает следующие задачи:*

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, скандинавской ходьбы, лыжных гонок и подвижных игр;

- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности,

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки студентов ВУЗов по физической культуре, предлагаемая учебная *программа характеризуется:*

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых и режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

- направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего преподавателя на выборочное включение в содержание занятий учебного материала с учетом характера и специфики заболевания студентов, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион, бассейн);

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его студентами в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения студентов в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

1.1 Структура и содержание рабочей программы

Рабочая программа включает в себя четыре раздела:

1. «Основы знаний о физической культуре» - включает в себя знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).
2. «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности.
3. «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья студентов, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные игры, скандинавская ходьба) и упражнения на развитие основных физических качеств.
4. «Требования к качеству освоения программного материала» включает в себя проверку подготовленности студентов по основным позициям программы.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- Индивидуальные.
- Групповые.
- Дифференцированного обучения.
- Объяснительно - иллюстративные.
- Информационные.
- Игровые.

1.2 Основы знаний о физической культуре

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

- Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.

- Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

- Режим дня и личная гигиена.

- Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- *Оздоровительные занятия в режиме дня:* проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

- Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

- *Комплексы упражнений:* упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

- *Ходьба:* с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в глубоком приседе, полуприседе).

- *Бег:* в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

Физическая подготовка:

- *Гимнастика с основами акробатики.* Кувырки вперёд, назад.

- Лазание по шесту.

- Упражнения с гимнастическими снарядами.

- Организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами.

- Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

- Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях.

- Танцевальные упражнения (стилизированные шаги «полька»).

- Имитационные упражнения (подражание передвижению животных).

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускоре-

нием.

- Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением.

- Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена».

- Бег с равномерной скоростью по дистанции.

- Прыжки в высоту с прямого разбега.

- Метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Лыжные гонки: организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; связка лыж и их переноска на плече и под рукой; подготовка к передвижению на лыжах (расчехление лыж и их закрепление на ноге). Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуелочка»; торможение способом «полуплуг».

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры спортивные: волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол; на материале легкой атлетики — эстафеты; на материале лыжной подготовки : «Встречная эстафета», «Кто дальше прокатится», «На буксире»; на материале спортивных игр: футбол — удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры.

Игры включаются в учебный процесс по усмотрению преподавателя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности студентов.

2. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В результате освоения программного материала по физической культуре студенты специальных медицинских групп должны *иметь представления*:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из

спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — ходьба в течение одной минуты, м;
- *сила* — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
- *координация* — передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

**Учебно-тематический план работы в специальной
медицинской группе.**

тема	Кол-во часов	Формы контроля
1. Легкая атлетик а	27	Измерение пульса до занятия, на пике нагрузки, после заминки. Наблюдение за студентами через дневник самоконтроля. Контроль по признакам утомления. (См. таблицу в приложении №1)
2. Подвиж ные и спортив ные игры	29	Измерение пульса до занятия, на пике нагрузки, после заминки. Наблюдение за студентами через дневник самоконтроля. Контроль по признакам утомления. (См. таблицу в приложении №1)
3. Гимнаст ика и акробат ика	23	Измерение пульса до занятия, на пике нагрузки, после заминки. Наблюдение за студентами через дневник самоконтроля. Контроль по признакам утомления. (См. таблицу в приложении №1)
4. Лыжная подгото вка	23	Измерение пульса до занятия, на пике нагрузки, после заминки. Наблюдение за студентами через дневник самоконтроля. Контроль по признакам утомления. (См. таблицу в приложении №1)
5. Сканди навская ходьба	42	

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Степени утомления	Небольшое.	Значительное.	Очень большое.
Признаки	I степень	II степень	III степень
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шестакова З.Г. Болезни. Классификация, предотвращение, лечение / З.Г. Шестакова. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 256 с.
2. Покровский В.И. Популярная медицинская энциклопедия / В.И. Покровский. 4-е издание. - М.: ООО «Книгочей», 1997. - 688 с.
3. Романовский В.Е. Популярный справочник-лечебник / В.Е. Романовский, Т.М. Лупашенко. - Ростов н/Д.: ООО «Феникс», 1999. - 512 с.
4. Рипа М.Д. Занятия физической культурой со студентами отнесёнными к специальной медицинской группе / М. Д. Рипа; В.К. Велитченко; С.С. Волкова. – М.; Просвещение, 1998. – 214 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	1
1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУПП.....	2
1.1. Структура и содержание рабочей программы.....	4
1.2. Основы знаний о физической культуре.....	5
2. ТРЕБОВАНИЕ К КАЧЕСТВУ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	8
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	12