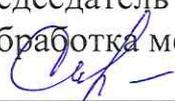


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГАПОУ СО «КУПК»)

СОГЛАСОВАНО

Председатель цикловой комиссии  
«Обработка металлов давлением»

 Сидорова А.В.

« 31 » августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «КУПК»

 Токарева Н.Х.

« 31 » августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДб.01.04.Физическая культура**

**22.02.05 Обработка металлов давлением**

Уровень подготовки: базовый

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДб.01.04.Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 с изменениями согласно приказу Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. №1645 и Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности , утвержденного приказом Минобрнауки **22.02.05 Обработка металлов давлением**, и России от 21 апреля 2014 г. N 359

**Организация – разработчик:** ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

**Разработчики:**

Шушарин Денис Александрович, преподаватель ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

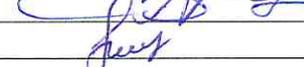
Лобода Андрей Анатольевич, преподаватель высшей категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Мирошниченко Ирина Евгеньевна, преподаватель первой категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Проведена внутренняя техническая и содержательная экспертиза программы учебной дисциплины ОУДб . 01.04 «Физическая культура» в рамках цикловой комиссии.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии«Обработка металлов давлением» (протокол № 1 от 30.08.2021 г.) и одобрено методическим советом (протокол № 1 от 31.08.2021 г.)

Разработчики

  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_ Шушарин Д.А.  
Лобода А.А.  
Мирошниченко И.Е.

Председатель цикловой  
комиссии Физ воспитания и ДПМ

  
\_\_\_\_\_ Брызгалова Л.Г.

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП.....	22
6. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	23

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 22.02.05 Обработка металлов давлением.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл специальности 22.02.05 Обработка металлов давлением.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

"Физическая культура" Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### *предметных:*

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### *личностных:*

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-готовность к служению Отечеству, его защите;

### ***метапредметных:***

#### **регулятивные:**

-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

#### **познавательные:**

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

**коммуникативные:**

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися элементами общих (ОК) компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	78
в том числе:	
практические занятия	74
контрольные работы	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>		<i>Объем часов</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Раздел 1 Теоретические сведения.</i>			<b>4ч.</b>	
<i>Тема 1.1.Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК 01, ОК 02, ОК 06.
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	2	
<i>Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК 01, ОК 08, ОК 05.
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	2	2	
<i>Раздел 2 Лёгкая атлетика.</i>			<b>20ч</b>	
<i>Тема 2. 1 Техника ходьбы.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК 04, ОК 07.
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Техника ходьбы, виды ходьбы. (спортивная, скандинавская, оздоровительная, основные правила) .	2	8ч	
	<i>Практические занятия</i> Выполнение на практике техники ходьбы (совершенствование основных элементов, закрепление). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений		8	

<b>Тема 2.2 Бег (разновидности бега).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	6ч	ОК08, ОК 09.
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег и его разновидности. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Бег трусцой. Выполнение комплекса дыхательных упражнений.		6	
<b>Тема 2.3 . Техника чередования ходьбы и бега.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>Уровень освоения</b>	4ч.	ОК 08.
	Основы техники бега, ходьбы. Чередования ходьбы и бега.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение на практике чередования ходьбы и бега ( выполняют по самочувствию). Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.		4	
<b>Тема2. 4 Прыжки в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала .</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК 01, ОК 08.
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2	2ч	
	<b>Практические занятия</b>			
	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.		2	
<b>Раздел3. Баскетбол (Обучение элементам техники спортивной игры, адаптивные формы).</b>			<b>10ч</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК 04, ОК 02.

<b>Тема 3.1 Правила игры, основные элементы техники.</b>	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Основные элементы техники ( ведение, передачи, подбор мяча).	2	2	
	<b>Практические занятия</b> Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Показания и противопоказания к выполнению элементов баскетбола.			
<b>Тема 3.2 Передачи мяча, броски .</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	ОК 08, ОК 09.
	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.	2		
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча. Показания и противопоказания к выполнению элементов баскетбола.			
<b>Тема 3.3 Техника и тактика игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 04, ОК 08.
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия игроков в защите. Тактические действия игроков в нападении. Показания и противопоказания к выполнению элементов баскетбола.	2		
	<b>Практические занятия</b> Выполнение техники защитных действий, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Отработка индивидуальных, командных тактических действий в нападении. Показания и противопоказания к выполнению элементов баскетбола.			
<b>Тема 3.4 Элементы двусторонней игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК 01, ОК 08.
	Основные элементы двусторонней учебной игра (правила игры упрощены). Судейство.	2		
	<b>Практические занятия</b>			

	Играют в баскетбол по упрощённым правилам, адаптивные игры (занимаются по самочувствию и по индивидуальным возможностям). Пытаются выполнять судейство. Показания и противопоказания к выполнению элементов баскетбола.		2	
<b>Раздел 4. Профилактическая оздоровительная гимнастика.</b>			<b>32ч</b>	
<b>Тема 4.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	ОК 01, ОК 03.
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Повторение гимнастической терминологии ,правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Показания и противопоказания к выполнению упражнений.			
<b>Тема 4.2Комплексы утренней гимнастики.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	ОК 03, ОК 08.
	Составление и проведение комплекса утренней гимнастики.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Составить и провести на занятии комплекс утренней гимнастики (каждый подбирает для себя индивидуально). Показания и противопоказания к выполнению упражнений.			
<b>Тема 4.3Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	6	ОК 03, ОК 02.
	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Подбирают и выполняют комплексы ОРУ на месте и в движении. Показания и противопоказания к выполнению упражнений.			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК 03, ОК 08.

<b>Тема 4.4 Дыхательные упражнения.</b>	Составление комплекса упражнений на дыхание. Применение на практике.	2	4	
	<b>Практические занятия</b>			
	Составляют комплекс упражнений самостоятельно, индивидуально подбирают для себя. Выполняют упражнения на занятиях. Показания и противопоказания к выполнению упражнений.			
<b>Тема 4.5 Упражнения для развития гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	ОК 01, ОК 04.
	Составление комплекса упражнений на развитие гибкости. Применение на практике.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Составляют комплекс упражнений самостоятельно, индивидуально подбирают для «себя». Выполняют упражнения на занятиях. Показания и противопоказания к выполнению упражнений.			
<b>Тема 4.6 Упражнения для развития координации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	ОК 01, ОК 08.
	Составление комплекса упражнений на развитие координации. Применение на практике.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Составляют комплекс упражнений самостоятельно, индивидуально подбирают для «себя». Выполняют упражнения на занятиях. Показания и противопоказания к выполнению упражнений.			
<b>Тема 4.7. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	6	ОК 07, ОК 08.
	Составление комплекса упражнений с учётом будущей профессии. Применение на практике.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Составляют комплекс упражнений самостоятельно. Выполняют на занятиях. Показания и противопоказания к выполнению упражнений.			
<b>Раздел 5. Волейбол (Обучение элементам техники спортивной игры, адаптивные формы).</b>			<b>10ч</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 07.

<b>Тема 5.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.</b>	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.	2		
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом. Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью. Показания и противопоказания к выполнению упражнений.			
<b>Тема 5.2 Техника игры в защите (элементы).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 01, ОК 08.
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Приём снизу с подачи.	2		
	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Показания и противопоказания к выполнению элементов волейбола.			
<b>Тема 5.3 Техника игры в нападении (элементы).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 04, ОК 08.
	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2		
	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Показания и противопоказания к выполнению элементов волейбола.			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК 01, ОК 05.

<b>Тема 5.4 Тактика игры (элементы).</b>	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи. Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.	2	2	
	<b>Практические занятия</b> Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Показания и противопоказания к выполнению элементов волейбола.			
<b>Тема 5.5 Двусторонняя игра (элементы).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 08, ОК 06.
	Основные элементы двусторонней учебной игра (правила игры упрощены). Судейство.	2		
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести. Играют в волейбол по упрощённым правилам.(занимаются по самочувствию и по индивидуальным возможностям).Пытаются выполнять судейство. Показания и противопоказания к выполнению элементов волейбола.			
<b>Дифференцированный зачет.</b>			2	
<b>Всего:</b>			<b>78</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир. ул. Алюминиевая 60 -216 каб.

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30x50
7. Ворота
8. Ограждение
9. Сетка для ворот
10. Раздевалка.
- 11.

Тренажёрный зал общефизической подготовки:

- 1.Тренажер для мышц ног/жим ногами лежа/,тренажер силовой «Эксер» ДН-8171,
- 2.Подставка под штангу РВ 300, штанга, гантели,
- 3.Блины,
- 4.Гиря, Магнитола PHILIPS AZ 2045|14.
- 5.Гимнастические стенки,
6. Велотренажер,
- 7.Мини - степпар (тренажер) ДН 8101,
- 8.Тренажер для бицепса ПС 20.

Лыжный инвентарь:

(лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные источники:

- 1.Физическая :культура: учебник и практикум для СПО/А.Б.Муллер ,Н.С.Дядичкина,Ю.А. Богащенко,А.Ю. Близневский,С.К. Рябинина.М.: Издательство Юрайт,2017.-424с.-Серия:Профессиональное образование.
- 2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- 5-е изд..стер.-М.:Изд. центр Академия,2015.-304 с.,ил.

Дополнительные источники:

- 1.Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2013.
- 2.Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
- 3.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.
- 4.Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2013г.
- 5.Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

**Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

В случае изменения графика образовательного процесса и перевода обучающихся на дистанционное обучение возможно проведение занятий, консультаций с применением программ Zoom, Skype и т.д.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
<b>I Предметные:</b> 1)умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	<b>ОК 03,ОК 01</b>
2)владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	<b>ОК 04,ОК 09,</b>
3)владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	<b>ОК 02</b>
4)владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	<b>ОК 08, ОК 05</b>
5)владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий контроль (тестирование)	<b>ОК 06, ОК 07</b>

<p><b>II. Личностные:</b> 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>	<p>Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).</p>	<p><b>ОК 04</b></p>
<p>2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному; совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной; направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).</p>	<p><b>ОК 02</b></p>
<p>3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)</p>	<p><b>ОК 03</b></p>
<p>4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Текущий контроль (тестирование)</p>	<p><b>ОК 06</b></p>
<p>5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	<p>Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).</p>	<p><b>ОК 05</b></p>
<p>6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)</p>	<p><b>ОК 01</b></p>
<p>7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)</p>	<p><b>ОК 09</b></p>
<p>8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).</p>	<p><b>ОК 08</b></p>
<p>9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>Текущий контроль (тестирование)</p>	<p><b>ОК 08</b></p>
<p>10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).</p>	<p><b>ОК 03</b></p>
<p>11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)</p>	<p><b>ОК 03</b></p>
<p>12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p>	<p>Текущий контроль (тестирование)</p>	<p><b>ОК 07</b></p>

13)готовность к служению Отечеству, его защите.	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	<b>ОК 06</b>
<b>III Метапредметные:</b> <b>регулятивные:</b> 1)способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	<b>ОК 04</b>
<b>познавательные:</b> 1)освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	<b>ОК 08</b>
2)готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	<b>ОК 03</b>
3)формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	<b>ОК 09</b>
<b>коммуникативные:</b> 1)умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	<b>ОК 02</b>
2)готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.	Текущий контроль (тестирование)	<b>ОК 06</b>

### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ УУД ОБЩИМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

Общие компетенции	Результаты УУД
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<p><b>I. Предметные:</b> -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p><b>II. Личностные:</b> -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.</p>
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	<p><b>I. Предметные:</b> -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>II. Личностные:</b></p>

	<p>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному; совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной.</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p><b>I. Предметные:</b> -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p><b>II. Личностные:</b> - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p><b>III. Метапредметные (познавательные):</b> -готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p><b>I. Предметные:</b> -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p><b>II. Личностные:</b> -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.</p> <p><b>III. Метапредметные (регулятивные):</b> -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>

<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p><b>I. Предметные:</b> -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p><b>II. Личностные:</b> -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>	<p><b>I. Предметные:</b> -владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>II. Личностные:</b> -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p><b>III. Метапредметные (коммуникативные):</b> -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p><b>I. Предметные:</b> -владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>II. Личностные:</b> -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><b>I. Предметные:</b> -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p><b>II. Личностные:</b> - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p> <p><b>III. Метапредметные (познавательные):</b> освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.</p>
<p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p><b>I. Предметные:</b> -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</p>

	<p>профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p><b>II. Личностные:</b> -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p> <p><b>III. Метапредметные (познавательные):</b> -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.</p>
<p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p>	<p><b>I. Предметные:</b> -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>II. Личностные:</b> - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.</p> <p><b>III. Метапредметные (коммуникативные):</b> - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p>

## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП**

Рабочая программа может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей **22.02.05 Обработка металлов давлением**.

## 6. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### *Пояснительная записка*

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями, специальной медицинской группы по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе принципов адаптивной физической культуры. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

#### *Цель программы:*

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### *Задачи программы:*

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма подростка через оптимальные физические нагрузки;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ;
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- Формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

К специфическим принципам работы по программе относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Сотрудничество с родителями;
7. Воспитательная работа.

Основными средствами физического воспитания в специальной медицинской группе и при работе с детьми имеющих ограниченные возможности здоровья, являются дозированные упражнения.

В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, теоретические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья, специальной медицинской группы.

Численность специальных групп не должна превышать 10-15 человек.

Комплектование групп производит врач.

Занятия проводятся по расписанию, согласно программе два раза в неделю по 45 мин.

Занятия проводятся в спортивных залах, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажерами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья и специальной медицинской группы. Занятия желательно проводить на открытом воздухе – в парке, сквере, лесу, когда одновременно деютируют два фактора – тренирующий и закаляющий. Очень важно, чтобы

одежда соответствовала погоде и нагрузке с учетом характера заболевания, частоты обострений и пр., чтобы занимающиеся дышали правильно (носом).

Лица с ОВЗ - это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, имеющие значительные отклонения от нормального психического и физического развития, вызванные серьезными врожденными или приобретенными дефектами и в силу этого нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания.

Различают следующие категории лиц с нарушениями в развитии:

- 1) лица с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие);
- 2) лица с нарушениями зрения (слепые, слабовидящие);
- 3) лица с нарушениями речи;
- 4) лица с нарушениями интеллекта (умственно отсталые дети);
- 5) лица с задержкой психического развития (ЗПР);
- 6) лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП);
- 7) лица с нарушениями эмоционально-волевой сферы;
- 8) лица с множественными нарушениями (сочетание 2-х или 3-х нарушений).

Студенты колледжа в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделены на три группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило, хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата (ОДА), занимаются в специальной медицинской группе. Основным критерием для включения в специальную медицинскую группу является то или иное заболевание, уровень физической подготовки очага хронической инфекции.

Группы формируются по заболеваемости.

- 1) С заболеваниями внутренних органов, сердечнососудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
- 2) С нарушением зрения и функциональными расстройствами нервной системы;
- 3) С нарушением функции опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и сколиозами, последствием травм и повреждений, заболеваниями суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Группы рекомендуется разделить на подгруппы: А и Б.

В подгруппе А физические нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и объёму согласно адаптационным и функциональным возможностям организма. Двигательные режимы рекомендуется выполнять при частоте пульса 120-130 уд. в мин. в начале семестра, постепенно увеличивая интенсивность физических нагрузок в основной части занятия и частоту пульса до 140-150 уд. в мин. к концу семестра.

Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд. в мин. являются оптимальными для сердечнососудистой системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект. Учитывая, что большинство студентов в СМГ страдают гипоксией и неадекватны к интенсивным физическим нагрузкам, двигательные режимы при частоте пульса выше 150 уд. в мин. нецелесообразны.

В подгруппе Б двигательные режимы выполняются при частоте не более 120-130 уд. в мин. в течении всего учебного года, так как, по данным физиологов, при такой частоте сердечных сокращений они способствуют гармонической деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объём крови (за счёт систолического объёма), улучшается внешнее и тактовое дыхание. При таких двигательных режимах формируются жизненно необходимые навыки и умения, к ослабленному организму не предъявляются повышенные требования.

Медицинские противопоказания физическим нагрузкам (занятия физкультурой) бывают абсолютные и относительные.

**Абсолютные противопоказания:** недостаточность кровообращения II и III степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма; миокардией, стенокардия покоя; эмболия легочной артерии; инфаркт ; аневризма аорты; острые инфекционное заболевание; тромбоз и сердечная недостаточность; тахикардия покоя, экстрасистолия и др. нарушения ритма; стенозы почечной артерии; миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

**Относительные противопоказания:** нарушения ритма сердца (в некоторых случаях); миопия (близорукость) более 5 диоптрий; системная и лёгочная гипертензия; умеренно выраженный стеноз аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ; выраженный стеноз двухстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; пороки сердца и выраженный цианоз; резко выраженная анемия; значительно выраженное ожирение ( три степени), протекающие с отдышкой, заболевания крови.

В данной программе указаны основные организационные педагогические и методические аспекты работы преподавателей физкультуры со студентами. Поэтому в предлагаемой программе изложены наиболее приемлемые для колледжа особенности проведения занятий специальных медицинских группах студентов с болезнями: хирургическими; травматологическими и ортопедическими; глазными.

Система реабилитации включают уроки физкультуры, желательно на свежем воздухе, занятия ЛФК, и др. Предпочтительные циклические виды спорта, особенно при заболевании сердца, ожирений и т.п.

Подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др., а при заболеваниях ССС, дыхательной и эндокринной системы – упражнения в ходьбе, беге, и др.

При проведении занятий со студентами, имеющими изменения или заболевания опорно-двигательного аппарата, важны профилактические мероприятия, направленные в первую очередь на предание студенту правильной осанки, и не следует допускать чрезмерных нагрузок.

Упражнения с гантелями и на тренажёрах должны выполняться только в щадящем позвоночник режиме, лёжа и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и релаксацию.

Программа ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость.

Особенно важно сочетание физических нагрузок с закаливанием для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так как эти занятия повышают общую тренированность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а также к усилению закаливания и предупреждают простудные заболевания.

Пагубно сказывается на студентах гиподинамия (малоподвижность). Она замедляет процесс выздоровления, снижает адаптационные возможности, ухудшает процессы метаболизма. Только систематические занятия физкультурой не могут служить фактором профилактическим, нормализовать функциональное состояние студента, его способность к выздоровлению или вызвать длительную ремиссию.

Оптимальные физические нагрузки (тренировки) способствуют нормализации функционального состояния обменных процессов и др.

Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъемом тяжестей и др., которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной физической работоспособности и состояния здоровья.

Регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов. В зависимости от функционального состояния тренированности и течения заболевания нагрузка вначале должна быть малой интенсивности, затем – средней. Контроль за реакцией осуществляется по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострений, а так же

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.

Физиологическая кривая урока должна быть представлять собой, линию, поднимающуюся основной его части (волнообразно) и заметно снижающуюся к концу. Незначительный подъем, почти горизонтальная линия в основной части урока свидетельствует о недостаточности нагрузки и т.д.

Преподаватель физкультуры должен иметь специальную подготовку, он обязан соблюдать указания врача, поставившего диагноз, и использовать рекомендуемые средства физической культуры, дозировку, частоту и продолжительность занятий. Обязанность преподавателя – постоянно вести контроль (пульс, частота дыхания, внешние признаки утомления и др.) переносимости нагрузок занимающимися. Преподаватель должен осуществлять строгий индивидуальный подход к каждому занимающемуся на основе учёта состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности.

Индивидуальные особенности каждого занимающегося заносятся в журнал, в котором фиксируются следующие данные:

- возраст;
- педагогическая характеристика;
- диагноз;
- физическая подготовленность;
- реакция пульса на каждый урок;
- субъективное мнение студента;
- наблюдения преподавателя.

Занятия проводятся два раза в неделю, медицинское обследование раз в год.

Врачебный контроль проводится по общей схеме с включением тестирования, осмотра, антропометрических исследований и по необходимости – осмотр врачом-специалистом, либо медицинской комиссией.

Правильно организованное занятие физкультуры и закаливания способствует восстановлению здоровья, повышают защитные силы организма, улучшают функциональное состояние, настроение.