

«Летниковская основная общеобразовательная школа»
(филиал) Муниципального общеобразовательного учреждения
«Сернурская средняя (полная) общеобразовательная школа №2 имени Н.А.Заболоцкого»

Обсуждено и принято на
совещании при директоре
протокол № 06 от 18.11.13г

Утверждаю
Директор «Летниковская ООШ» (филиал)
приказ № __ от 18.11.13г.

Рабочая программа
по дисциплине "Физическая культура"
для специальной медицинской группы

Вопрос создания программы физического воспитания для этой категории учащихся все еще находится в зачаточном состоянии, а ведь нередко во многих учебных заведениях численность учащихся специальных медицинских групп доходит до 30%.

В программах по дисциплине "Физическая культура" содержанию и организации занятий в СМГ отводится максимум полстраницы. Нет единых требования и критериев по контролю и учету за учебной деятельностью занимающихся.

На основе многолетнего опыта учебной работы я разработала рабочую программу по дисциплине "Физическая культура" для специальной медицинской группы. Программа не является обязательной и может дополняться конструктивными дополнениями и изменениями.

Учебная дисциплина "Физическая культура" для учащихся СМГ в качестве обязательного минимума включает теоретический, практический и контрольный учебные материалы.

По теоретической подготовке учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическим упражнениями при различных заболеваниях.

Практические занятия направленные на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонения, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явления после перенесенных заболеваний.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет результатов учебной деятельности учащихся.

Главным критерием итоговой оценки избрана посещаемость занятий. Помимо нее выставляются оценки за теоретические знания, за верное выполнение заданий. В начале и в конце каждого года учащиеся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическим упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании.

Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные упражнения, по не нормативы обозначенные численным значением. Повышение результатов в тех или иных видах упражнения может служить критерием оценки успеваемости. В зависимости от характера заболевания, некоторые учащиеся контрольные упражнения выполняют по выбору.

Примерные контрольные упражнения для оценки физических качеств

1. Силы и скоростно-силовых качеств

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу (юноши)
- сгибание и выпрямление рук в упоре на скамейке (девушки)
- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки)
- прыжок в длину с места

2. Быстроты - без 30 метров, 60 метров

3. Выносливости - 10-минутный бег

4. Ловкости - метание теннисного мяча в цель, броски баскетбольного мяча в корзину.

5. Гибкость - стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед (расстояние в сантиметрах плоскости опоры).

Общеразвивающие упражнения - средства укрепления здоровья, восстановления и повышения работоспособности.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - являются основным средством в занятиях специальной медицинской группы. ОРУ, как правило, применяются для всестороннего развития физической подготовленности занимающихся. В зависимости от постановления целей и задач занятия ОРУ могут быть направлены на подготовку организма учащихся к предстоящей работе, оздоровлению различных функциональных систем, исправления недостатков телосложения и формирования правильной осанки. Таким образом ОРУ могут быть использованы во всех частях урока. Они могут выполняться без предметов, в парах, с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели, скакалки, на гимнастической

стенке и скамейке на тренажерах).

Являясь основополагающим фактором в формировании осанки, ОРУ укрепляют мышцы всего тела и способствуют правильному положению позвоночного столба. Вместе с тем, оказывая благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, ОРУ служат превосходным средством развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляя при этом диафрагму, межреберные мышцы и мышцы брюшного пресса.

Упражнения с предметами хорошо развивают координационные способности и развивают все физические качества. Имея большой диапазон разнообразия и трудности, упражнения с предметами доступны и привлекательны для всех занимающихся.

В зависимости от педагогической направленности все ОРУ делятся на упражнения для развития сил, гибкости, быстроты, выносливости, координации и точности движений, способности напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы, на формирование правильной осанки.

В последние годы в методике проведения ОРУ получили признание такие нетрадиционные виды упражнений, как ритмическая и атлетическая гимнастика, шейпинг, стэп-аэробика, дыхательная гимнастика, хатха-йоги, ушу и т.д. Широкое применение элементов этих видов гимнастики способствуют разнообразию занятий и вызывают большой интерес у занимающихся, что в свою очередь положительно отражается на посещаемости занятий.

Для использования на занятиях предлагаем вашему вниманию несколько разнообразных комплексов ОРУ.

Методика определения индивидуального уровня физического развития и функционального состояния

Для повышения эффективности оздоровительных занятий и творческого использования принципа дифференцированного подхода, дозирования нагрузкой с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, преподаватель должен иметь конкретные данные об уровне физического развития и функционального состояния организма каждого занимающегося.

С этой целью все занимающиеся в СМГ в начале и к концу года проходят обследование.

Индивидуальная оценка физического развития основывается на антропометрических измерениях:

1. Роста (стоя, сидя в см)
2. Вес тела (кг)
3. Окружность грудной клетки (см)
4. Жизненная емкость легких (ЖЁЛ), измеряется спирометром в метрах (хороший показатель для девушек - 3 л., юношей - 4-4,5 л).

5. Сила мышц клетки, измеряется динамометром в кг (хороший показатель для девушек - 30 кг, юношей - 45 кг)

6. Становая сила (девушки - 95 кг, юноши - 155 кг). Используя эти измерения для оценки физического развития применяется метод антропометрических индексов

1. Весоратовой индекс= вес тела (г)/рост стоя (см)=

Хорошая оценка находится в пределах:

Девушки - 360-405 г/см

Юноши - 380-415 г/см

2. Жизненный индекс= ЖЕЛ (мл)/вес тале (кг)=

Хорошая оценка: девушки - 55-60 мл/г

юноши - 65-70 мл/г

3. Силовой индекс=(сила плети (кг)/ вес тела (кг))*100=

Хорошая оценка: девушки - 48-50%

юноши - 65-80%

4. Коэффициент пропорциональности= $(X_1 - X_2 / X_2) * 100$

x_1 - рост стоя (см)

x_2 - рост сидя)см)

В норме КП=87-92%

*100

5. Индекс пропорциональности Окружность грудной клетки (см)

развития грудной клетки

рост стоя (см)

Норма для девушек и юношей - 50-55%

Функциональное состояние организма или тренированности определяется морфологическими и функциональными изменениями, отражающими состояние отдельных систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная). Чтобы правильно оценить степень тренированности, необходимо использовать тот или иной метод не только в состоянии покоя, но и при физической нагрузке.

Наиболее простой метод определить, как воздействуют физические упражнения на состояние сердечно-сосудистой системы - это подсчет пульса и измерение кровяного давления.

Нормальный пульс в покое 60-78 уд./мин. Артериальное давление максимальное - 100-100 мм

минимальное - 60-80 мм

Чем реже удары сердца и чем ниже уровень артериального давления и чем быстрее эти показатели приходят в норму после определения физической нагрузки, тем выше степень тренированности организма. Тренированность организма определяется с помощью функциональных проб.

Функциональные пробы на сердечно-сосудистую систему

1. Функциональная проба 20 приседаниями. После 3-х минут отдыха подсчитывается пульс до 10 секунд с пересчетом на 1 минуту. Затем выполняются 20 глубоких приседаний за 40 секунд, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний подсчитывается пульс за 10 сек. В пересчете на 1 мин.

Оценка: если разница пульса после нагрузки и в покое 20 и меньше - хорошо

21-30 - удовлетворительно

31 и больше - не удовлетворительно

2. Ортостатическая проба

Занимающийся отдыхает лежа на стенке в течение 5 мин., затем подсчитывается пульс в

положении лежа, после чего занимающийся встает и через 1 мин снова подсчитывает пульс в положении стоя. Разница между пульсом в положении стоя и лежа указывает на степень тренированности, чем разница меньше, тем лучше тренированность организма.

Оценка: разница пульса от 0-6 - хорошо

7-10 - удовлетворительно

11-15 - не удовлетворительно

3. Индекс Руфье

После 5 мин. отдыха подсчитывается пульс (P_1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний. Сразу же после приседаний подсчитывается пульс (P_2). Через 1 мин. отдыха снова подсчитывается пульс (P_3). Затем все три показателя пульса заносятся в формулу и делается арифметическое вычисление.

Оценка: 5 и меньше - хорошо

6-10 - удовлетворительно

11-15 - не удовлетворительно

Для быстроты и точности пульс подсчитывается за 10 мин или 15 секунд и полученное умножается на 6 или 4, т.е. переводится за 1 минуту.

Функциональные пробы на дыхательную систему

1. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выхода, а затем сделав глубокий вдох, задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является 65 секунд. Чем больше время задержки, тем больше тренированность.

2. Проба Генче (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и пробы Штанге, только задержка дыхания производится после выхода. Здесь средний показатель равен 30 секундам.

Функциональные пробы на нервную систему

Пробы заключается в четырехступенчатом исследовании статической координации, которая

характеризуется постепенно нарастающей трудностью выполнения

Задание 1. Сдвинуть носки и пятки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Простоять 30 сек. не качаясь.

Задание 2. Поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуты вперед. Простоять 30 сек.

Задание 3. Стоя на левой ноге, приложить пятку правой ноги к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуты вперед.

Задание 4. То же, что и 3, но руки опустить вдоль туловища. 30 секунд.

Оценка производится по 5-балльной системе. Так как 1-2 задание делают по 3-4 заданию. Кто удерживает менее 5 сек - 1 балл; 5-10 секунд - 2; 11-15 сек - 3; 16-20 сек. - 4; 21-30 – 5 баллов