

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Алексинский химико-технологический техникум»

АДАптированная рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ – специалиста среднего звена
на базе основного общего образования

специальность: 18.02.07 Технология производства и переработки
пластических масс и эластомеров

квалификация: 18.02.07 техник-технолог

форма обучения: Очная

набор 2023 г
срок обучения 3 года 10 мес

Курс 3 курс

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 18.02.07 Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17.11.2020 N 648.

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Алексинский химико-технологический техникум» (ГПОУ ТО «АХТТ»)

Составитель: Сергеева Мария Александровна, преподаватель ГПОУ ТО «АХТТ»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Пояснительная записка

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих инвалидность, ограниченные возможности здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Цели:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.

4. Обучение способом контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

6. Формирование у обучающихся культуры здоровья. У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни.

Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Уроки проводятся в соответствии с физическими возможностям инвалидов и лиц с ОВЗ. На занятиях обучающимся даются необходимые занятия по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость. Место занятий – тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал. Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий при проведении которых, преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью примерной основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС, в рамках реализации ОПОП СПО базовой и углубленной подготовки по направлениям подготовки и специальностям СПО

1.2. Место дисциплины в структуре ПССЗ СПО:

В ОПОП СПО учебная дисциплина «Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл – ОГСЭ.04

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель: социализация и интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

Задачи:

коррекционно-оздоровительные:

- содействие всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию
- оставшихся (сохраненных) физических качеств и способностей и духовных сил, обеспечивающих доступную учебную и бытовую трудоспособность студентов, а в дальнейшем профилактику остаточного здоровья, необходимого для какого-либо вида трудовой деятельности;
- коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения;
- коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия и др.
- коррекция нарушений физической подготовленности ограничивающих двигательную активность;
- коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании и др.)
- повышение уровня качества жизни студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития.

образовательные:

- формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;
- формирование знаний и умений самостоятельного использования средств физической культуры в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;
- расширить двигательный опыт (навык) студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить студентам с проблемами в состоянии здоровья и развития основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

воспитательные:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;
- чешской культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК)

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Обучающийся с инвалидностью при поступлении в образовательную организацию среднего профессионального образования приносит с собой Индивидуальную программу реабилитации, разработанную на основе решения Государственной службы медико-социальной экспертизы. ИПР представляет собой комплекс оптимальных для человека с инвалидностью реабилитационных мероприятий, включающий в себя отдельные виды, формы, объемы, сроки и порядок реализации медицинских, профессиональных и других реабилитационных мер, направленных на восстановление, компенсацию нарушенных или утраченных функций организма, восстановление, компенсацию способностей инвалида к выполнению определенных видов деятельности (с учетом положения Приказа Минтруда России №664н от 29 сентября 2014 г. «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы» в части учета ограничений жизнедеятельности).

Абитуриент или обучающийся с ОВЗ (до 18 лет) приносит в образовательную организацию рекомендации ПМПК, в том числе содержащие рекомендации по освоению физической культуры и возможности оптимизации двигательной активности средствами адаптивной физической культуры и спорта.

Согласно Положению Приказа Минтруда России №664н от 29 сентября 2014 г. «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы» к основным видам стойких расстройств функций организма человека относятся:

- нарушения психических функций (сознания, ориентации, интеллекта, личностных особенностей, волевых и побудительных функций, внимания, памяти, психомоторных функций, эмоций, восприятия, мышления, познавательных функций высокого уровня, умственных функций речи, последовательных сложных движений);

– нарушения языковых и речевых функций (устной (ринолалия, дизартрия, заикание, алалия, афазия)); письменной (дисграфия, дислексия); вербальной и невербальной речи; нарушение голосообразования);

– нарушения сенсорных функций (зрения; слуха; обоняния; осязания; тактильной, болевой, температурной, вибрационной и других видов чувствительности; вестибулярной функции; боль);

– нарушения нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических) функций (движения головы, туловища, конечностей, в том числе костей, суставов, мышц; статики, координации движений);

– нарушения функций сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной, эндокринной систем и метаболизма, системы крови и иммунной системы, мочевыделительной функции, функции кожи и связанных с ней систем;

– нарушения, обусловленные физическим внешним уродством (деформации лица, головы, туловища, конечностей, приводящие к внешнему уродству; аномальные отверстия пищеварительного, мочевыделительного, дыхательного трактов; нарушение размеров тела).

Степени выраженности этих нарушений соответствует 4 степени стойких нарушений функций организма человека, обусловленных заболеваниями, последствиями травм или дефектами, классифицируемые с использованием количественной системы оценки степени выраженности указанных нарушений, устанавливаемой в процентах в диапазоне от 10 до 100, с шагом в 10 процентов:

I степень – стойкие незначительные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 10 до 30 процентов;

II степень – стойкие умеренные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 40 до 60 процентов;

III степень – стойкие выраженные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 70 до 80 процентов;

IV степень – стойкие значительно выраженные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 90 до 100 процентов.

В соответствии с этими ограничениями медико-социальная экспертиза разрабатывает план реабилитационных процедур для инвалида, а ПМПК дает рекомендации для обучения человека с ОВЗ в образовательной организации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины составляет:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 50 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 50 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	50
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	50
в том числе:	
- теоретические занятия	2
- практические занятия	48
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. «Введение»			
Тема 1.1 Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.	Содержание 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	ОК 08
РАЗДЕЛ 2. «Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды»			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	Практическое занятие №1 Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	2	ОК 08
Тема 2.2 Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.	Практическое занятие №2 Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Практическое занятие №3 Упражнения на согласованность работы рук и ног Практическое занятие №4 Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	2	
Тема 2.3 Развитие координации	Практическое занятие №5 ОРУ со скакалками. Упражнения на равновесие и меткость.	2	
РАЗДЕЛ 3 Легкая атлетика - адаптивные формы и виды			

Тема 3.1 Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	Практическое занятие №6 Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений Практическое занятие №7 Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Практическое занятие №8 Бег трусцой	2	ОК 08	
	Практическое занятие №9 Скандинавская ходьба.	2		
РАЗДЕЛ 4. Методические занятия				
Тема 4.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	Практическое занятие №10 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	ОК 08	
	Тема 4.2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	Практическое занятие №11 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
	Тема 4.3 Физические упражнения для коррекции зрения.	Практическое занятие №12 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		2
	Тема 4.4 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	Практическое занятие №13 Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		2

Тема 4.5 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	Практическое занятие №14 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	2	
РАЗДЕЛ 5. «Спортивные игры (адаптивные виды)»			
Тема 5.1 Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы)	Практическое занятие №15 Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол Волейбол, футбол, гандбол	2	ОК 08
Тема 5.2 Общие и специальные упражнения игрока Тема 5.3 Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	Практическое занятие №16 Выполнение подачи и передачи мяча. Практическое занятие №17 Отбивание мяча руками, коленями, стопами	2	
Тема 5.4 Адаптивные подвижные игры.	Практическое занятие №18 Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	2	
РАЗДЕЛ 6. «Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК»			
Тема 6.1 Обучение комплексам упражнений по профилактике заболеваний (нарушений) опорно-двигательного аппарата (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).	Практическое занятие №19 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата.	2	ОК 08
Тема 6.2 Формирование навыков правильного дыхания во время	Практическое занятие №20 Обучение дыхательным упражнениям Дыхательные упражнения и релаксация	2	

выполнения упражнений.			
Тема 6.3. Формирование направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.	Практическое занятие №21 Упражнение на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.	2	
Тема 6.4 Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице)	Практическое занятие №22 Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.	2	
Тема 6.5 Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.	Практическое занятие №23 Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий.	2	
Тема 6.6. Использование элементов оздоровительных систем Тема 6.7 Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.	Практическое занятие №24 Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения на занятиях: пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому. Практическое занятие №25 Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.	2	
РАЗДЕЛ 7.			
Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)			
Тема 7.1 Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов	Практическое занятие №26 Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках	2	ОК 08
	Практическое занятие №27 Техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики	2	

аэробики отдельно и в связках			
Тема 7.2. Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике.	Практическое занятие №28 Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике.	2	
Тема 7.3. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	Практическое занятие №29 Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	2	
Тема 7.4. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.	Практическое занятие №30 Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья..	2	
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	50	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного кабинет преподавателя и подсобными помещениями для хранения инвентаря и оборудования

Спортивное оборудование:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)
- канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи, гимнастические палки);
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер, диски, инвентарь к игре «Городки»);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей).

Открытая площадка:

- Легкоатлетическая дорожка
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий
- Лыжная трасса

Учебно-практическое оборудование:

Стенка шведская
Перекладина гимнастическая
Штанги тренировочные
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка для переноса и хранения мячей
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная

Мячи волейбольные
Ворота для мини-футбола
Мячи футбольные

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- выносные колонки, микрофон, ноутбук, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» Учебник. - М.: Академия, 2019. - 299 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 256с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
3. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров)

Интернет-ресурсы:

1. http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/
2. <http://www.fizkult-ura.ru/node/211>
3. <http://works.tarefer.ru/90/100253/index.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для глухих и слабослышащих обучающихся характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые учитываются при организации уроков физкультуры:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих обучающихся 15, 17 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др.

В условиях образовательной организации методика физического воспитания глухих и слабослышащих обучающихся, основанная на применении строго дозированных силовых упражнений включённых в основные разделы программы, способствует не только росту силовых качеств, но и двигательной подготовленности в целом. Обучение комплексам упражнений проводят с использованием звуковой и световой сигнализации.

Использование данных приемов позволяет создать тактильные (вибрация пола при громком звуковом сигнале) и зрительные ориентиры (световой прибор) для начала и окончания выполнения, как отдельного подхода, так и самого упражнения.

Использование данных приемов обучения позволяет задавать глухим обучающимся нужный темп движений, а также значительно повысить моторную плотность урока.

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе выполнения практических занятий.

Результаты обучения	
----------------------------	--

(освоенные умения, усвоенные знания)		
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц ОВЗ ограниченных возможностями в здоровье;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	<p>Демонстрация выполнения практических заданий, направленных на оздоровление и формирование здорового образа жизни</p>	<p>Формы и методы контроля определяются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.</p> <p>-выполнение заданных нормативов</p> <p>-Письменный опрос</p> <p>-Дифференцированный зачет.</p>
<p>Результаты (освоенные общие компетенции)</p>		

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Знание сущности и социально значимости своей будущей профессии, проявление устойчивого интереса к ней	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Умение организовать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения,	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Умение анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Осуществление поиска информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.
ОК 5. Использовать информационно коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Использование информационно коммуникационных технологий в профессиональной деятельности	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Умение работать в команде, эффективно общаться с коллегами,	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и

	руководством, клиентами	оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.

**Оценка уровня физической подготовленности юношей по
адаптированной физической культуре**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест – отжимание от опоры	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из - за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек по
адаптированной физической культуре**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	200	190	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	10	8	5
Силовой тест – отжимание от опоры	10	8	2
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	7,3	8,0	8,3
Бросок набивного мяча 1 кг из	9,5	7,5	6,5

- за ГОЛОВЫ (м)			
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5