

**Департамент образования и науки Костромской области
областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Костромской торгово-экономический колледж»**

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

**для студентов с нарушением слуха
специальной и подготовительной медицинской группы**

2018 г.

Одобрена
цикловой методической комиссией
Физвоспитания и БЖ

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

Председатель: _____Щербинина М.В.

Автор: Осипов С.А.

Программа разработана на основе программы
Министерства образования и науки РФ ФИРО, в
соответствии с «Рекомендациями по реализации
образовательной программы среднего (полного)
общего образования в образовательных
учреждениях начального профессионального и
среднего профессионального образования в
соответствии с федеральным базисным учебным
планом и примерными учебными планами для
образовательных учреждений Российской
Федерации, реализующих программы общего
образования» по специальностям среднего
специального образования (СПО) укрупненной
группы

Зам. директора по УР _____А.А.Смирнова

Программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС среднего
общего образования, примерной программы, одобренной Научно-
методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ
«ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной
образовательной программы СПО на базе основного общего образования с
получением среднего общего образования от 21.07.2015 г. Протокол № 3

Организация – разработчик:

ОГБПОУ «Костромской торгово-экономический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

1.3. Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

1.4. Коррекционная направленность программы.

Программа характеризуется следующими *отличительными особенностями*:

- направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности занятий физической культуры, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность образовательным учреждениям осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показателями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастными особенностями;
- направленностью на возрастные интересы и ценностные ориентации учащихся в физической культуре, активное участие их в учебной и соревно-

вательной деятельности за счет расширения индивидуального двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;

- структурированностью учебного материала в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые создают возможность использования в учебном процессе разнообразных активных форм обучения, содействующих развитию самостоятельности и творчества;

- логикой изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапность его освоения учащимися («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Используемые технологии, методы и формы обучения.

Для развития физических способностей используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

Используются следующие формы организации урока: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Использование дактильной речи как вспомогательной формы для ускорения процесса овладения словесной речью, а так же письменной речи в виде табличек.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет – **175 час**. Из них: аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, – **117 час**;

внеаудиторная самостоятельная работа студентов – **58 час**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	15
практические занятия:	102
- учебно-методические	(4)
- учебно-тренировочные	(98)
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
самостоятельная работа	58
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>Теоретическая часть</i>		15	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.	2	1
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	3	1, 2
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.	3	1, 2

	Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	3	1, 2, 3
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	1, 2
5. Физическая культура в профессиональной деятельности Специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	1,2
Практическая часть		102	
Учебно-методические занятия	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими	(4)	1, 2, 3

	<p>упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>7. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		
Учебно-тренировочные занятия		(98)	
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p><i>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</i></p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; специально-беговые и специальные упражнения.</p> <p>Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м;</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях.</p> <p>Прикладные упражнения: кросс по пересеченной местности.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>	24	1, 2, 3

<p>2. Лыжная подготовка</p>	<p><i>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</i></p> <p>Совершенствование индивидуальной техники лыжных ходов. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>14</p>	<p>1, 2, 3</p>
<p>3. Гимнастика</p>	<p><i>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Подтягивание на перекладине, отжимание, упражнения на укрепление брюшного пресса, лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>8</p>	<p>1, 2, 3</p>
<p>4. Спортивные игры</p> <p>- волейбол</p>	<p>Стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Прием и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),</p>	<p>36</p> <p>(18)</p> <p>(18)</p>	<p>1, 2, 3</p> <p>1, 2, 3</p>

- баскетбол	вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
5. Плавание	<p><i>Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота.</i></p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>	4	1, 2, 3
6. Виды спорта по выбору - Ритмическая гимнастика - Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах - Дыхательная гимнастика	<p><i>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.</i></p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p><i>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</i></p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажерах. Техника безопасности занятий.</p> <p><i>Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-</i></p>	12 (4) (6) (2)	1, 2, 3 1, 2, 3 1, 2, 3

	<i>сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких.</i> Классические методы дыхания при выполнении движений. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		
Итого		117	
7. Внеаудиторная самостоятельная работа.	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	58	1, 2, 3
Всего: 175 ч.			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие **спортивного комплекса**:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические;
- канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами;
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи;

- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

- зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);
- кабинет учителя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Оборудование открытого стадиона:

- легкоатлетическая дорожка;
- сектор для прыжков в длину;
- сектор для прыжков в высоту;
- игровое поле для футбола (мини-футбола);
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- гимнастический городок;
- полоса препятствий;
- лыжная трасса;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;

Технические средства обучения:

- телевизор с универсальной приставкой;
- dvd с комплектом дисков;
- радиомикрофон (петличный);
- мегафон;
- мультимедийный компьютер;
- сканер;
- принтер лазерный;
- копировальный аппарат;
- цифровая видеокамера;
- мультимедиапроектор;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок

3.2 Особенности организации учебного процесса глухих и слабослышащих учащихся

У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. Мышцы спины и или даже при наличии самого удобного сидения испытывают значительное

статическое напряжение. При этом возрастает внутримышечное давление, нарушается нормальное кровообращение. Положение сидя и низкая интенсивность работы мышц живота, нижних и верхних конечностей создают предпосылки для развития застойных явлений во внутренних органах, затруднение крово-и лимфообращения в ногах и руках. Застой крови в брюшной полости является причиной недостаточного поступления крови, а с ней и кислорода в головной мозг, что снижает работоспособность нервных клеток.

В процессе учебных занятий у учащихся происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом у учащихся отличается тенденция к увеличению наклона головы и туловища вперед и искривлению позвоночника. Работоспособность у учащихся на протяжении урока не бывает постоянной.

С целью предупреждения снижения работоспособности целесообразно сократить периоды непрерывной работы. Это позволит более рационально организовать учебную деятельность и высвободить время для отдыха учащихся.

Чередование учебных занятий и активного отдыха, включающего физические упражнения в разных формах, способствует снятию утомления, вызванного учебной деятельностью, и повышению работоспособности учащихся.

В первой половине учебного дня работоспособность постепенно повышается, достигая наиболее высоких показателей к 10-11 часам. Проведение гимнастики до учебных занятий способствует достижению оптимального сочетания возбудимости и функциональной подвижности нервной системы, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма в работу. Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках. Применение кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности, что в свою очередь позволяет гораздо более эффективно продолжать занятия.

Уроки физической культуры лишь частично пополняют недостаток движений – около 40% суточной потребности или 11% недельной. И если учащийся дополнительно не будет заниматься физическими упражнениями и спортом, это может повлечь за собой задержку в развитии моторики.

Виды физкультурно-оздоровительной работы – гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки на общеобразовательных уроках, физические

упражнения и игры на переменах, спортивный час – равномерно распределяются в течение учебной недели и вместе с уроками физической культуры составляют ежедневный стабильный двигательный режим, обязательный для всех школьников.

При проведении занятий физическими упражнениями в учебном процессе можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности, повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы и соответствующих ступеней комплекса ГТО.

Наиболее заметны у глухих детей нарушения моторики. В технике выполнения циклических движений имеются отклонения: при ходьбе наблюдается шаркающая походка, а бег на полусогнутых ногах при очень малой амплитуде движений рук и незначительном наклоне туловища. Движения сами по себе лишены пластичности, действия не точные.

Развитие такого жизненно важного качества как скорость движения также отстает от результатов слышащих, особенно скорость двигательной реакции и одиночного движения.

Также имеется ярко выраженное отставание развития двигательной памяти и уменьшение сохранить равновесие как статически, так и динамически. Недостатки в равновесии и деятельности вестибулярного анализатора приводят к приспособительным реакциям в статике и моторике. Имеются в виду дефекты: широкая постановка ног при ходьбе и беге, усиление плоскостопия, увеличение изогнутости позвоночника. Степень сохранности вестибулярного аппарата не всегда сопровождается устойчивостью равновесия.

В дыхательной системе проявляются следующие отклонения: диспропорция в объеме и экскурсии грудной клетки, недостаточность жизненной емкости легких, неумение координировать дыхание с ритмом устной речи.

В процессе физического воспитания необходимо использовать устную речь. Включение речевого материала в содержание уроков физической культуры положительно влияет на накопление и осмысление словарного запаса, связанного с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. - М.: 2011
2. Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2013
3. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. Академия 2012
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012
5. Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх - М.: Советский спорт, 2010
6. Гонсалес С. Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» - М.: Российский университет дружбы народов, 2013
7. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. - Ростов н/Д, 2010
8. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. -М.: Советский спорт, 2010
9. Красников А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с.
10. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2010
11. Сайганова Е.Г.Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М.: 2010
12. Сергеев Г.Б. Программы школы для слабослышащих и позднооглохших детей. Физическая культура (1—12 классы). — М., 1995.
13. «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработаны НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН (д.м.н., проф. Сухарева Л.М., д.м.н., проф. Храмцов П.И., к.м.н. Звездина И.В., к.м.н. Березина Н.О., к.м.н. Седова А.С.) и ГБОУ СОШ № 360 г. Москвы (учитель физической культуры, к.п.н. Коданева Л.Н.) при участии Нижегородской медицинской академии (д.м.н. Матвеева Н.А., к.м.н. Чекалова Н.Г.), Смоленской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Шестакова В.Н.), М., 2012 г.

Дополнительные источники:

1. Литвинов А. А., Козлов А.В. ,Ивченко Е.В. Теория и методика

обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2014

2. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие.- Тюмень, 2010

3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014

4. Мюллер И. Моя система: Пять минут в день - М.: Директ-Медиа, 2014

5. Семашко Л. В. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений - М.: Советский спорт, 2012

6. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. - СПб.: 2010

Интернет-ресурсы:

1. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»

3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

4. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

5. <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

6. <http://gto.ru/> *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»*

Требования к результатам обучения студентов с ОВЗ подготовительной и специальной медицинской группы

- ž Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- ž Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- ž Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- ž Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- ž Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- ž Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- ž Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- ž Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- ž Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- ž Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- ž Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой,
 - ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Итоговое оценивание

Итоговая отметка по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют отметки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

«Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.»

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом "Основы знаний", умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. В настоящей программе требования представлены для каждой возрастной группы, но если тот или иной учащийся по медицинским показаниям не может их выполнить в текущем году, то эти требования (или те из них, которые не выполнены) могут быть перенесены на следующий учебный год. Вместе с тем при итоговой аттестации, т. е. при окончании основной ступени образования, учащиеся специальной медицинской группы должны выполнять не менее 70% требований, обозначенных в настоящей программе».