

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Шатурский энергетический техникум»
(ГБПОУ МО «ШЭТ»)

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по УР

 Н.В. Судакова
« 03 » 06 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АФК.01 Адаптивная физическая культура

профессиональной подготовки по профессии 19601 «Швея»

для лиц с ограниченными возможностями здоровья
(выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида)

Шатура
2022

Программа является адаптированной и предназначена для профессиональной подготовки рабочих по профессии 19601 Швея из числа выпускников специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида (для детей с умственной отсталостью)

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

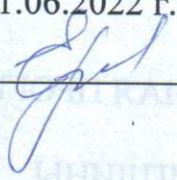
Разработчики:

Ладыгина Ирина Андреевна – преподаватель физического воспитания

Одобрено

Цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № 9 от 01.06.2022 г.

Председатель ЦК:  С.П. Еремина

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по программе профессионального обучения (далее ППО), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №767 от 02.08.2013 г. по профессии: 19601 «ШВЕЯ», методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20.04.2015г. № 06-830, рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ и нарушениями интеллекта.

Для реализации программы и физической реабилитации необходим индивидуальный подход к обучающимся. При выполнении тестирования физической подготовленности также необходим индивидуальный подход к каждому из обучающихся, для этого используются альтернативные упражнения.

Программа разработана в соответствии с

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 792-р; -Положением о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 18 апреля 2013 г. № 291;

-Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464;

-Порядком проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 968;

-Порядком приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 января 2014 г. № 36.

-Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по соответствующей профессии/специальности;

-Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015г. №06-830

-Письмом Минобрнауки РФ от 03.18.2014 г. № 06-281 «Требования к организации

образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса».

- Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся по очной форме обучения утвержденного директором техникума от 29.06.2015г

- Приказом Минобрнауки России от 16.08.2013 N 968 "Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2013 N 30306)

- Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки приказ от 16 ноября 2013г №06-2412вн.

- Рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта.

Содержание

1.Паспорт рабочей программы дисциплины	6
1.1.Область применения программы	6
1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы	6
1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины	6
1.4. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	7
1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины	7
2.Структура и содержание дисциплины	8
2.1.Объем дисциплины и виды учебных занятий	8
2.2.Тематический план и содержание дисциплины	9
3.Специальные условия реализации рабочей программы дисциплины	12
3.1.Образовательные технологии	21
3.2.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	21
3.3.Информационное обеспечение обучения	23
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

АФК.01 Адаптивная физическая культура

1.1. Область применения программы

Примерная адаптированная программа учебной дисциплины (далее примерная программа) является частью адаптированной образовательной программы в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта от 2 августа 2013 г. № 767 по профессии “Швея”, учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20.04.2015 г.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» входит в цикл «Физическая культура» программы ППКРС.

1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются:

- текстильные материалы и изделия;
- детали швейных изделий;
- автоматизированные настилочные и раскройные комплексы;
- электронно-вычислительные машины (ЭВМ) для расчета кусков материалов;
- швейное оборудование универсальное, специальное, автоматического и полуавтоматического действия;
- мужские и женские изделия платьево-костюмного, пальтового ассортимента, мужская и женская поясная одежда, изделия бельевой группы.

1.4. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

Примерная адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирована на достижение **целей**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,

сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

В результате освоения учебной программы обучающийся должен уметь:

У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины

Обязательная учебная нагрузка - 130 часов

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	130
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	130
Промежуточная аттестация в форме	зачета, дифференцированного зачета

2.2. Примерный тематический план и содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные, практические, контрольные работы		Объём часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
1 курс				
Раздел 1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности		34	
Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	Содержание учебного материала		2	1
	1	Физическая культура личности, физическое воспитание. Физическая культура в системе среднего профессионального образования		
Тема 1.2. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Упражнения для коррекции осанки.	2	2
	2	Адаптация к физической нагрузке. Упражнения дыхательные, на внимание	2	2
	3	Подготовка и проведение упражнений, направленных на укрепление здоровья	2	2
	4	Основные приемы массажа и самомассажа.	2	2
	5	Упражнения для профилактики плоскостопия и др. заболеваний	2	2
	6	Выполнение комплексов упражнений ЛФК	2	2
Тема 1.3. Методика составления и проведения занятий физическими упражнениями гигиенической направленности	Содержание учебного материала			
	1	Оздоровительные ходьба и бег. Беговые упражнения.	2	2
	2	Развитие общей выносливости.	2	2
	3	Индивидуальная оздоровительная программа с учетом профессиональной направленности	2	2
	4	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	2	2
	5	Вводная гимнастика физкультминутки и физкультпаузы	2	2
	6	Формирование двигательной компенсации. Упражнения на релаксацию	2	2
Тема 1.4. Основы ЛФК	Содержание учебного материала			
	1	Значение ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	2	2
	2	Подбор средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий	2	2
	3	Выполнение индивидуальных комплексов упражнений ЛФК	2	2
Тема 1.5. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала			
	1	Дыхательные упражнения и дыхательная гимнастика	2	2
Раздел 2		Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	38	
Тема 2.1. Основы методики самостоя-	Содержание учебного материала			
	1	Основные принципы построения самостоятельных занятий	2	2

тельных занятий физическими упражнениями				
Тема 2.2. Оздоровительная лыжная подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Основы лыжных ходов	2	2
	2	Повороты на месте, торможения. Прохождение учебной дистанции	2	2
	3	Лыжные ходы. Прохождение учебного круга.	2	2
	4	Сочетание техники бега различными ходами	2	2
Тема 2.3. Адаптированные спортивные и подвижные игры	1	Адаптивные и подвижные игры на скорость	2	2
	2	Адаптивные и подвижные игры на меткость	2	2,3
	3	Эстафеты.	2	2
	4	Бадминтон. Короткая, плоская и высокая подачи	2	2
	5	Бадминтон. Прием подач	2	2
	6	Бадминтон. Удары справа, слева, нижние, плоские и верхние	2	2
	7	Бадминтон. Техника ударов в защите	2	2
	8	Бадминтон. Парные игры. Правила игры	2	2
	9	Настольный теннис. Положения игрока при выполнении игровых приемов	2	2
	10	Настольный теннис. Подача мяча.	2	2
	11	Настольный теннис. Прием подач	2	2
	12	Настольный теннис. Технические приемы нижним вращением	2	2
	13	Настольный теннис. Технические приемы без вращения мяча	2	2
	14	Зачет	2	3
2 курс				
Раздел 3	Формирование навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий и самоконтроля		34	
Тема 3.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала			
	1	Функциональные пробы, самоконтроль	2	2
	2	Средства и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля	2	2
Тема 3.2 Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры	1	Техника безопасности. Навыки бега на короткие дистанции	2	2
	2	Навыки бега на средние дистанции	2	2
	3	Навыки прыжков в длину	2	2
	4	Навыки метания теннисного мяча	2	2
	5	Навыки челночного бега	2	2
	6	Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой	2	2

Тема 3.3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)	1	Общеразвивающие упражнения. Адаптация к нагрузке	4	2
	2	Индивидуальные специальные упражнения по назначению	4	2
	3	Упражнения с набивными мячами	4	2
Тема 3.4. Стретчинг	1	Основные упражнения стретчинга	2	2
	2	Комплекс упражнений стретчинг гимнастики	4	2
Раздел 4	Профессионально прикладная физическая подготовка		24	
Тема 4.1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала			
	1	Гимнастические упражнения с элементами игры	2	2
	2	Гимнастические упражнения с элементами игры	2	2
	3	Упражнения на коррекцию осанки	2	2
	4	Упражнения на коррекцию осанки	2	2
Тема 4.2. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков	1	Комплекс упражнений для укрепления здоровья и повышения работоспособности	2	2
	2	Виды спорта для профессионально-прикладной физической подготовки	2	2
	3	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания	2	2
Тема 4.3. Определение физической подготовленности и развития в избранной сфере профессионального труда	1	Функциональная и ортостатическая проба	2	2
	2	Комплекс упражнений на чередование с напряжением и расслаблением мышц	2	2
Тема 4.4. Методика формирования стойчивости к профессиональным заболеваниям, борьба с нерациональной мышечной напряженностью	1	Упражнения у гимнастической стенки	2	2
	2	Упражнения для снятия утомления	2	2
	3	Дифференцированный зачет	2	2,3
ИТОГО:			130	

3. Специальные условия реализации адаптированной рабочей программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо лекций, широко используются активные формы проведения занятий, игровой метод, обучение в сотрудничестве (командная и групповая работа), здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированные технологии. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению. В соответствии с требованиями ФГОС по профессиям СПО в перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

1. Спортивный зал;
2. Открытая спортивная площадка;

Инвентарь и оборудование:

3. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -2шт.
4. Гимнастические стенки-4шт.
5. Гимнастические скамейки -2 шт.
6. Перекладины -2шт.
7. Ворота с сетками мини-футбольные и футбольная.
8. Стол теннисный - 1шт.
9. Мячи: волейбольные -3шт., баскетбольные-3шт., футбольные-3шт.,теннисные -3шт.
10. Волейбольная сетка -1 шт.
11. Секундомер-1шт.
12. Скакалки гимнастические-2шт.
13. Бадминтон-2 комплекта
14. Мячи набивные – 2шт.
15. Ракетки для н/тенниса - 2 комплекта
16. Обручи металлические 5 шт.
17. Лыжи пластиковые с ботинками-8 пар

Залы:

библиотека, читальный зал, актовый зал.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Программа направлена на создание комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с учетом состояния их здоровья и особенностей психофизиче-

ского развития, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, оказание им помощи в освоении основной образовательной программы.

Созданы специальные условия обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе безбарьерной среды жизнедеятельности и учебной деятельности, система комплексного психолого-медико-социального сопровождения и поддержка обучающихся с особыми образовательными потребностями, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Основная литература:

- 1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтеевич, Г.И. Погодаев. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — 13-е издание исправленное. — М. издательский центр «Академия», 2017.
3. Ткаченко, Владимир Сергеевич. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов : учеб.пособие для социальн.спец.вузов / Ткаченко, Владимир Сергеевич. - 2-е изд. - М. : Дашков и К`, 2012. - 381с. + библиограф.слов.терминов.
- 4.Леонтьева О.С. Организационно-методические вопросы физического воспитания в специальной медицинской группе: методическое пособие. - МГЭИ.-2014.- 89с.

Дополнительная литература

- 6.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
- 7.Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- 8.Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
9. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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.

Интернет-ресурсы

12. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
13. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
14. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для оценки достижений обучающихся по изучению данного курса используется текущий контроль знаний. Текущий контроль проводится с целью проверки и оценки усвоения обучающимися учебного материала в процессе изучения темы и носит стимулирующий, корректирующий и воспитательный характер. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей. При оценке умений необходимо использовать индивидуальный подход в связи с возможными отклонениями в состоянии здоровья.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контроль качества обучения проводится в течении всего года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем собеседования, и практических умений по результатам выполнения теста физической подготовленности.

Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности;

Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы	Критерии оценок
Знать - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	- подготовка докладов по темам раздела - вопросы к собеседованию - выполнение и защита рефератов	оценка «5» ставится, если: студент самостоятельно выполнил все этапы практической работы; - самостоятельное задание выполнено полностью, в соответствии с заданием и получено верное представление результата соответствующего уровня сложности; - полное соответствие требованиям по содержанию и оформлению отчета по практической работе; оценка «4» ставится, если: - работа выполнена полностью, но при выполнении самостоятельного задания потребовалась помощь преподавателя или использованы наименее оптимальные подходы к решению поставленной задачи, частично соблюдены требования по оформлению отчета по практической работе работа выполнена полностью. оценка «3» ставится, если: - работа выполнена не полностью, но студент владеет основными навыками работы требуемыми для решения поставленной задачи. - отчет по практической работе или индивидуальному проекту не соответствует требованиям по оформлению. оценка «2» ставится, если: - допущены существенные ошибки, показавшие, что студент не владеет обязательными знаниями по данной теме в полной мере, значительная часть работы выполнена не самостоятельно; - отказ от защиты проекта в установленные сроки или неспособность объяснить существенные аспекты работы
Умения -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- самостоятельное выполнение физических упражнений в режиме дня - тестирование физических способностей, - ведение дневника самоконтроля	

Полный комплект заданий и иных материалов для проведения текущего контроля

успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине приводится в фонде оценочных средств.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На основании данных о состоянии здоровья, обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную.

Обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Для обучающихся отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам. Структура программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Адаптивная физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения. **Учебно-тренировочные занятия** базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности. Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у обучающихся осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и

работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие обучающихся в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения обучающимися материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

При изложении учебного материала в соответствии с особыми образовательными потребностями лиц с нарушением интеллекта с учетом их медицинских показаний, психофизического развития и индивидуальных возможностей планируется использовать

следующие методы:

Словесные

- рассказ,
- объяснение,
- беседа,
- работа с учебником и книгой.

Наглядные

- наблюдение,
- демонстрация.

Практические

- физические упражнения.

Методы изложения новых знаний.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками.

Тесты для определения уровня функциональных систем организма

1. Ортостатическая проба

Измерить ЧССп в положении лёжа, затем встать и сразу же измерить ЧССп. Вычитать разницу по формуле: ЧССп стоя – ЧССп лёжа.

Оценка ортостатической пробы	
Результат	Оценка
Менее 5	Отлично – «5»
5 – 8	Хорошо – «4»
9–12	Удовлетворительно – «3»
Более 12	Неудовлетворительно

2. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн)

Измерить ЧСС в покое (ЧССп). Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и снова измерить ЧСС.

Оценка теста 1	
Оценка	ЧСС (уд/мин)
Отлично – «5»	100-115
Хорошо – «4»	115-130
Удовлетворительно – «3»	130 и более

3. Определение коэффициента восстановления

Измерить частоту сердечных сокращений в покое (ЧССп). ЧССп измеряется в положении сидя после 3-5 минутного отдыха. Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и измерить ЧССн. Отдохнуть 1 минуту и снова измерить пульс (ЧСС1). Коэффициент восстановления определить по формуле:

$R = 0,1 (ЧССп + ЧССн + ЧСС1 - 200)$. Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

- меньше нуля – прекрасная приспособляемость организма к нагрузке;
- от 0 до 3 – высокая приспособляемость к нагрузке «5»;
- 3-6 – хорошая «4»;
- 7-10 – посредственная «3»;
- 11-15 – слабая;
- более 16 – очень плохая приспособляемость к нагрузке.

4. Проба Серкина

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

I фаза – определяется во время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (проба Штанге).

II фаза – после 20 приседаний за 30 с выполняется задержка дыхания на вдохе.

III фаза – после 1 минутного отдыха стоя повторяется задержка дыхания на вдохе.

Оценочные нормативы пробы Серкина

Группа тестируемых	Фазы пробы Серкина		
	I	II	III
Здоровые, тренированные – «5»	60 и более	30 и более	60 и более
Здоровые, нетренированные – «4»	40–55	15–25	35–55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения – «3»	20–35	12 и менее	24 и менее

5. Проба Ромберга

Пяточно-носовая (для студентов занимающихся в подгруппе А1) - и.п. – стойка, ноги врозь, носок левой касается пятки правой, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

«Аист»(для занимающихся подгруппы А1) - и.п. – стойка на опорной ноге, другая согнута в колене, стопа на голени опорной ноги, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

Оценка пробы Ромберга

Результат	Оценка
20 сек и более	Отлично – «5»
15 – 20 сек	Хорошо – «4»
12 – 15 сек	Удовлетворительно – «3»

Тесты по общей физической подготовленности для основной группы

№	Тесты	Оценка		4	3
1	Бег на 100 м (сек.)	М	15.0 и меньше	15.5	16.0
		Ж	17.5 и меньше	18.0	18.5
2	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	М	и больше	40	30
		Ж	и больше	30	20
3	Подтягивание (кол-во раз)	М	и более	8	6
	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	и более	8	6
4	2000 м бег (мин, сек.)	М	10,40 и меньше	11.00	11.50
	1000 м бег (мин, сек.)	Ж	4,30 и меньше	5,00	5,50
5	Приседания 1	М	и более	40	30

	мин. (кол-во раз)	Ж	40 и более	35	25
6	Прыжок в длину с места (см)	М	210 и больше	200	180
		Ж	180 и больше	170	150
7.	Челночный бег	М	7.1и<	7.6	8.3
		Ж	8,3и>	8,8	9.7

Тесты по общей физической подготовленности для обучающихся с нарушением ОДА

п/п	Название упражнения	Девушки			Юноши		
		Оценка в баллах					
		5	4	3	5	4	3
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени	15	12	8			
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	20	15	10
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	25	20	15	35	30	25
4	Динамометрия	35-50% от массы тела			55-80% от массы тела		
5	Гибкость	От «+5» до «+10»	От «0» до «+5»	От «-1» до «-5»	От «+5» до «+10»	От «0» до «+5»	От «-1» до «-5»