



**ВСЕРОССИЙСКАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА

**ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ЧАСТИЧНОЙ ПОТЕРЕЙ СЛУХА)**

**Специальность: 23.02.04. Техническая эксплуатация
подъемно – транспортных, строительных, дорожных машин и
оборудования (по отраслям)**

Адаптированная программа по дисциплине «Физическая культура» среднего профессионального образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (частичной потерей слуха).

Автор-составитель: преподаватель КГБ ПОУ ХПЭТ: О.А. Немова

Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский промышленно-экономический техникум»
(КГБ ПОУ ХПЭТ)

Контактная информация:
680006 г. Хабаровск,
ул. Краснореченская, д.145

e-mail: khpet@mail.ru

сайт: <http://www.khpet27.ru>

Материалы представлены в авторской редакции.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. Паспорт программы учебной дисциплины	6
1.1 Область применения программы	6
1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ:	6
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	6
1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	6
2 Структура и содержание учебной дисциплины	7
2.1 Структура и содержание учебной дисциплины «ФК»	7
2.2 Тематический план и содержание разделов учебной дисциплины	7
3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	13
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	13
3.2 Информационное обеспечение обучения	13
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15
5 Тематика и формы внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся (индивидуальные проекты), учитывающие специфику получаемой специальности.	21
5.1 Темы внеаудиторной самостоятельной работы (по выбору)	21
5.2 Темы для подготовки рефератов, докладов, презентаций, проектов для обучающихся, временно отстраненных от практических занятий по учебной дисциплине	24
ПРИЛОЖЕНИЯ	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта для базовой подготовки по специальности: 23.02.04. «Техническая эксплуатация подъемно – транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования» среднего профессионального образования (далее СПО). Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных учреждениях, реализующих профессиональную образовательную программу при подготовке специалистов среднего звена.

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

Адаптивная физическая культура или адаптивная физическая активность (АФА) объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с различными ограничениями функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

Цель адаптивной физической культуры как раздела дисциплины «Физическая культура» в среднем профессиональном образовании - максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;

- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов - инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

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.

В программе учебной дисциплины «Физическая культура» представлены содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика и виды самостоятельной работы с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена.

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

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе примерной программы образовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных учреждений, рекомендованной ФГАУ ФИРО, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования, с учетом образовательных потребностей для лиц с ограниченными возможностями здоровья (частичной потерей слуха).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально экономическом цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

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

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

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

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет: максимальная учебная нагрузка – 136 часов; практических занятий – 64 часа, теоретических занятий – 4 часа, самостоятельная учебная внеаудиторная нагрузка – 68 часов.

2 Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Структура учебной дисциплины «Физическая культура»

Таблица 1 - Объем учебной дисциплины «Физическая культура» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	136
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	64
контрольные работы	-
Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта.	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	64
в том числе:	
самостоятельная учебная нагрузка	64

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Таблица 2 - Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уров. освоени я
1	2	3	4
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		68	
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	18	
	Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.	2	
	Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.		
	Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		

	<p>Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.</p>		
	<p>Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. 5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). 6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно - сосудистой системы. 7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. 8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.). 9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. 10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа. 11. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. 12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса. 	16	2-3

	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в группах по адаптивной физической культуре	14	
Тема 1.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала	14	
	Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности.		
	Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.		
	Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.		
	Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.		
	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.		
	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.		
	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.		
	Практические занятия <i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).	12	2-3

	<p>Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.</p>		
	<p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, оббегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.</p>		2-3
	<p><i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности. Марш-бросок на лыжах.</p>		2
	<p><i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные</p>		2

	<p>упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажеров, предметов.</p>		
	<p><i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Использование футбол - гимнастики, как современной оздоровительной технологии физического воспитания для студентов с ограниченными возможностями здоровья (частичной потерей слуха). Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Совершенствование навыков ловли и передач теннисного мяча. Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий.</p>		2-3
	<p><i>Спортивные игры.</i> <i>Баскетбол или стрит - баскет.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p>		2-3
	<p><i>Волейбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя</p>		2-3

	прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.		
	<p><i>Настольный теннис.</i> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.</p>		2
	<p><i>Другие виды спортивных игр.</i> Бадминтон, теннис, футбол, хоккей, лапта и другие спортивные игры, а также перечисленные выше включаются в программу учебной дисциплины «Физическая культура» в зависимости от необходимости выработки профессионально значимых физических качеств и возможностей материально-технической базы учебного заведения. При изучении спортивных игр необходимо планировать выполнение и совершенствование основных технических и тактических приемов игры, изучение правил и проведение контрольных игр.</p> <p>Обучающиеся в процессе изучения данной темы должны выполнить установленные учебным заведением нормативы по технике одной из изученных спортивных игр и самостоятельно провести фрагмент занятия.</p>		2-3
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в адаптивной группе.	14	
Тема 1.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала	20	
	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление</p>	20	2-3

	здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. 5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки по видам спорта		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в адаптивной группе.	14	
Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала	16	
	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков.		
	Практические занятия <i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i> 1. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки. 2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку. 3. Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.	14	3
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в адаптивной группе	14	
	Дифференцированный зачет	2	

3 Условия реализации учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам: универсальный спортивный зал для спортивных игр, легкоатлетический манеж, два тренажерных зала, уличные спортивные площадки широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжная база с лыжехранилищем, зал с мягким покрытием, раздевалки и помещения для хранения спортивного инвентаря.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

1. Оборудование и инвентарь зала для спортивных игр: волейбольные, баскетбольные мячи, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, стойки, скамейки, тренажер для отработки нападающего удара, набивные мячи, скакалки, воланы, ракетки для игры в бадминтон.

2. Легкоатлетический манеж: резиновые жгуты, шведская стенка, скамейки, беговые дорожки, планка и стойки для прыжков в высоту, скакалки, секундомеры, теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, теннисные шарики, мишени для дартса, дротики.

3. Тренажерные залы: гири, гантели, тренажеры различных модификаций для развития силы основных мышечных групп, скакалки, штанги с блинами, обручи, шведская стенка, гимнастические палки, фитболы, велотренажеры.

4. Спортивные площадки: щиты баскетбольные, стойки и сетки волейбольные, футбольные и хоккейные ворота, прыжковая яма с песком для прыжков в длину с разбега.

5. Лыжная база: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, мази, парафины, скребки, пробка.

6. Зал борьбы: маты, набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, шведская стенка, обручи, фитболы.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:

персональный компьютер специальной конфигурации; система тестирования и опроса; мультимедийный проектор (видеопроектор); фотоаппарат, видеокамера; видеомagneфон, электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для обучающихся

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

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).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки 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»

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки 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».

Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учеб. пособие / Под общ. ред. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.

Аксенов А.В. Инклюзивное физическое воспитание в начальной школе: учеб. пособие / А.В. Аксенов. - Москва: ООО «ТИД Арис», 2013. - 116с.

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеева О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебн. пособие / О.Э. Евсеева; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2015. - 117 с.

Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. М.: Спорт, 2016. - 616 с.

Евсеев С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре : учебн. пособ. / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - М.: Советский спорт, 2013. - 96с.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

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

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» среднего профессионального образования для студентов с ограниченными возможностями здоровья (частичной потерей слуха) является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического культуры оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающихся. С этой целью в начале учебного года в КГБ ПОУ ХПЭТ, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, обучающиеся проходят медицинский осмотр. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет составлять индивидуальные программы их физической направленности с их особыми образовательными потребностями.

Все студенты с ограниченными возможностями здоровья (частичной потерей слуха) относятся к специальной медицинской группе. Занятия с ними нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» среднего профессионального образования для студентов с ограниченными возможностями здоровья (частичной потерей слуха) предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем, в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно отстраненные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся.

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.

Оценочные средства по дисциплине:

- контроль посещаемости практических занятий,
- контрольно-оценочные тесты по разделам программы,
- контрольные нормативы,
- оценка уровня физического здоровья,
- учебно-исследовательская работа обучающихся,
- рефераты, доклады, презентации.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета по результатам текущего контроля. Итоговая аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета по результатам текущего контроля.

Таблица 3 - Характеристика сформированности общих компетенций обучающихся

Общие компетенции	Характеристика основных видов учебной деятельности (на уровне учебных действий)
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p> <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования</p> <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p>

Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.

Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности

Кроссовая подготовка

Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы», перекидной.

Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Сдача на оценку техники лыжных ходов.

Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.

Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях

Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.

Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.

Знание средств и методов при занятиях дыхательной

	<p>гимнастикой.</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по игровым видам спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p> <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>
--	--

Таблица 4 - Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, итоговой аттестации

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка умений обучающихся при выполнении фрагмента практического занятия; тестов физической подготовленности и контрольных нормативов по разделам программы. Подготовка и защита рефератов, презентаций, проектов, докладов.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Оценка знаний обучающихся при выполнении фрагмента практического занятия; тестов физической подготовленности и контрольных нормативов по разделам программы. Подготовка и защита рефератов, презентаций, проектов, докладов.
основ здорового образа жизни	Оценка знаний и умений обучающихся при выполнении фрагмента практического занятия; тестов физической подготовленности и контрольных нормативов по разделам программы. Подготовка и защита рефератов, презентаций, проектов, докладов.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а так же при выполнении контрольных нормативов по разделам программы и тестов физической подготовленности.

Таблица 5 - Основные показатели результатов подготовки

Вид упражнения	2 год обучения					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100м (с)	13,8	14,2	14,6	16,7	17,2	17,8
Манеж	18,3	18,7	19,0	20,00	20,50	21,30
Бег 200м (с)	28,0	29,0	30,0	33,0	34,0	35,0
Бег 400м (мин, с)	1,13	1,15	1,18	1,30	1,35	1,42
манеж	1,17	1,20	1,23	1,29	1,32	1,35
Бег 500м (мин,с)	1,35	1,40	1,45	2,00	2,05	2,10
Бег 800м (мин, с)	2,40	2,50	3,00	3,20	3,30	3,45
Кросс 1км (мин,с)	3,25	3,35	3,45	4,25	4,35	4,45
Кросс 2 км (мин., сек.)	8,00	8,25	8,55	10,20	10,50	11,20
Кросс 3км (мин,с)	13,00	14,00	15,00	Без учета времени		
Прыжки в длину с разбега (м,см)	4,20	4,00	3,80	3,40	3,20	3,00
Прыжки в длину с места (м, см)	2,30	2,20	2,10	1,70	1,60	1,50
Прыжки в высоту (см)	125	120	115	110	105	100
Эстафета 4х100м (мин,с)	1.19	1.21	1.24	1.39	1.41	1.44
Бег 50м (с)	8,4	8,9	9,4	8,9	9,4	9,9
6 минутный бег (м)	1550	1450	1400	1350	1250	1200
Набивание ракеткой шарика на высоту 20 см за 1 мин (раз)	55	52	49	48	46	43
Выполнение ударов в заданную часть стола в парах (кол-во ударов)	23	20	18	23	20	18
Челночный бег 3х10 м(с)	7,4	7,6	7,8	7,5	7,7	8,0
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130	120	110	130	120	110
Отжимание из упора лежа	40	35	30	17	15	13
Подтягивание из виса стоя (ю), из виса лежа (д)	12	10	8	23	21	18
Поднимание ног из положения лежа на спине (кол-во раз)	35	32	30	28	26	24
Поднимание туловища и ног из положения лежа на спине за 30 сек (раз)	27	25	23	21	19	17
Приседания на одной ноге с опорой (раз)	25\25	23\23	21\21	22\22	20\20	17\17
Приседания за 1 мин (раз)	60	58	56	52	50	48
Поднимание опускание ног до угла 90 ⁰ из упора стоя (раз)	33	31	29	27	25	23
Поднимание опускание туловища из положения лежа на спине за 1 мин на наклонной доске (раз)	30	27	25	28	26	24
Поднимание опускание туловища из положения лежа на спине за 1 мин на (раз)	43	40	37	32	30	28
Сгибание разгибание рук на брусьях (раз)	12	10	8	-	-	-
Прохождение дистанции на лыжах: юноши 5 км,	26.00	27.00	28.00	22.00	23.00	24.00

девушки 3 км (мин)						
Прием передача мяча над собой двумя руками сверху/ снизу, стоя в круге Ø 2 м (сек.)	40	35	30	40	35	30
Прием передача мяча в парах через сетку двумя руками сверху (раз)	50	46	40	50	46	40
Выполнение верхней прямой подачи через сетку в заданную зону площадки из 10 раз (раз)	6	5	4	6	5	4
Ведение мяча от средней линии, два шага, бросок в кольцо (из 3 попыток)	Оценивается техника ведения мяча, техника броска мяча в движении					
Штрафные броски из 10 раз (кол-во попаданий)	6	5	4	6	5	4
Броски с 3-х очковой линии из 10 раз (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2
Ведение мяча вокруг штрафной площадки - 2 шага – бросок в кольцо ведущей\неведущей рукой (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2

5 Тематика и формы внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся (индивидуальные проекты), учитывающие специфику получаемой специальности

5.1 Темы для самостоятельной работы обучающихся

Таблица 6 - Темы для самостоятельной работы (по выбору)

№ п\п	Темы	Кол-во часов
1	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	1
2	Совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	1
3	Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	1
4	Совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	1
5	Совершенствование выполнения комплексов упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	1
6	Совершенствование выполнения комплексов упражнений для укрепления сердечно - сосудистой системы.	1
7	Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.	1
8	Совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	1
9	Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование.	1
10	Совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	1
11	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).	2
12	Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).	2
13	Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер).	2
14	Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).	1
15	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью.	1
16	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.).	2
17	Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).	1
18	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной	2

	частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, оббегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).	
19	Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.	2
20	Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный).	1
21	Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка.	1
22	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки.	1
23	Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности.	1
24	Марш-бросок на лыжах.	1
25	Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1
26	Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).	1
27	Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов.	1
28	Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.	1
29	Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений.	1
30	Прыжки с вращением. Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).	1
31	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой.	1
32	Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	1
33	Баскетбол или стрит - баскет. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите.	2
34	Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1
35	Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	1
36	Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с	2

	соблюдением правил.	
37	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций.	1
38	Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры в настольный теннис.	2
39	Совершенствование выполнения комплексов упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	1
40	Совершенствование выполнения комплексов упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	1
41	Совершенствование выполнения комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	2
42	Совершенствование выполнения комплексов упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	1
43	Совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом.	1
44	Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице.	1
45	Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Безопорные прыжки.	1
46	Совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.	1
	Итого	68

5.2 Темы для подготовки рефератов, докладов, презентаций, проектов для обучающихся, временно отстраненных от практических занятий по учебной дисциплине

1. Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма.
2. Костная и мышечная системы организма и их функции.
3. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках.
4. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека.
5. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.
6. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции.
7. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности.
8. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями.
9. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
10. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов.

11. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

12. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.

13. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности.

14. Влияние биологических ритмов на работоспособность.

15. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.

16. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование.

17. Особенности физически тренированного организма.

18. Развитие физических качеств как единый процесс.

19. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них.

20. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.

21. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.

22. Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.

23. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные тесты.

24. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.

25. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.

26. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений.

27. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный.

28. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.

29. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.

30. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП).

31. Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.
32. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.
33. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений.
34. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.
35. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности.
36. Способы и методика развития прыгучести.
37. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий.
38. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств.
39. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.
40. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости.
41. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Технологическая карта (конспект) 1-го урока (занятия)
Основные характеристики 1-го урока (занятия)**

Тема урока (занятия)	Развитие координационных способностей с использованием фитбол - гимнастики
Тип урока (занятия)	Изучение нового учебного материала
Место урока (занятия) в Учебной программе	Раздел общая физическая подготовка
Продолжительность урока	90 мин
Цель	Развитие статического и динамического равновесия
Задачи	Коррекция сенсорных систем; коррекция и развитие координационных способностей; развитие и совершенствование физических качеств; профилактика и коррекция сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений
Основные понятия	Фитбол гимнастика, корригирующие упражнения
Междисциплинарные связи	В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется освоение умственных, сенсорно - перцептивных, двигательных действий и понятий приобретённых на общеобразовательных предметах
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	Улучшение отношения к ценностям физической культуры, улучшение состояния здоровья, показателей функционального состояния, физического развития и физической подготовленности занимающихся
Принципы обучения	Реабилитационные, педагогические, физического воспитания и спорта, социальные
Место проведения урока (занятия)	Зал аэробики
Форма организации образовательной деятельности	Инструкторско - методический урок
Средства обучения	Сочетаем в занятиях фитбол - гимнастикой упражнения, как аэробного характера, так и направленными на развитие физических качеств; построение и перестроение; варианты ходьбы, бега и прыжков; упражнения со скакалками, подвижные игры и игра на внимание.
Технологии методы, приемы обучения	Информационно-коммуникационные технологии (показ комплексов упражнений в интерактивном виде с использованием музыкального сопровождения). Элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.); релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц; упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки и т.д.) с применением методики использования фитбол-гимнастики, как современной оздоровительной технологии физического

	воспитания для студентов с ограниченными возможностями здоровья (частичной потерей слуха)
Используемые методические разработки и дидактические материалы	<p>1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учеб. пособие / Под общ. ред. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.</p> <p>2. Евсеев С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре : учебн. пособ. / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - М.: Советский спорт, 2013. - 96с.</p>
Кадровое обеспечение	Преподаватель по физической культуре, медицинский работник
Требования. Особые условия и ограничения при реализации урока (занятия)	<p>Требования к предметным результатам по «Физической культуре» зависят от возможностей и особенностей развития двигательной сферы обучающихся, обусловленными нарушениями слуха, и согласуются с медицинскими рекомендациями.</p> <p>При проведении занятий по физической культуре необходимо соблюдать особую технику безопасности для обучающихся с нарушенным слухом, учитывать акустические ограничения в больших помещениях спортивных залов и на открытых спортивных площадках (увеличение расстояния до источника звука, влияние шума на понимание речи, реверберация и др.).</p>
Методы и механизмы оценки результативности	Итоговая и промежуточная оценка результатов усвоения программы по физической культуре среднего профессионального образования для студентов с ограниченными возможностями здоровья учитывает возможности и особенности обучающихся с нарушенным слухом и связанные с ними объективные трудности
Список литературы	<p>1. Аксенов А.В. Инклюзивное физическое воспитание в начальной школе: учеб. пособие / А.В. Аксенов. - Москва: ООО «ТИД Арис», 2013. - 116.</p> <p>2. Евсеева О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебн. пособие / О.Э. Евсеева; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2015. - 117 с.</p> <p>3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. М.: Спорт, 2016. - 616 с.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Технология проведения 1-го урока (занятия)

Этап урока (занятия)	Цель и задачи	Время (в мин.)	Содержания урока(занятия): деятельность педагога (с описанием форм, средств, технологий, методов, приемов) и деятельности обучающихся	Общие методические указания по проведению урока (занятия)	Результаты
Вводная часть	<p>Цель - обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность студентов к решению задач основной части занятия и достижению его целевой установки.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) организовать группу, овладеть их вниманием; 2) дать студентам установку на активную познавательную деятельность; 3) создать благоприятные психические и эмоциональные условия взаимодействия деятельности преподавания и учения; 4) организовать постепенное включение в работу органов и систем, общее разогревание опорно-двигательного аппарата студентов; 5) сформировать готовность к выполнению учебной работы в основной части занятия. 	<p>30 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>1. Построение, сообщение задач урока (измерение ЧСС)</p> <p>2. Ходьба в обход</p> <ol style="list-style-type: none"> а) на пятках б) на носках в) скрестным шагом <p>3. Медленный бег</p> <ol style="list-style-type: none"> а) змейкой б) по свистку разворот на 180° бег в обратном направлении в) по диагонали <p>4. Построение в шеренгу, перестроение в 3 шеренги</p> <p>5. ОРУ со скакалками:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) и.п основная стойка скакалки внизу <ol style="list-style-type: none"> 1-руки вверх, правая назад 2- и.п 3-4- тоже левая назад б) и.п широкая стойка руки внизу <ol style="list-style-type: none"> 2-руки к груди 3-руки вверх 4 и.п, в) и.п. широкая стойка, руки вверх <ol style="list-style-type: none"> 1-2 наклон в право 3-4 наклон в лево г) и.п широкая стойка, руки перед грудью <ol style="list-style-type: none"> 1- поворот в право, руки вперед 2-и.п 3-4 тоже в лево, д) и.п. широкая стойка, руки внизу <ol style="list-style-type: none"> 1-4 наклон вперед руки вперед 5-8 наклон вниз руки вниз е) и.п широкая стойка, руки внизу <ol style="list-style-type: none"> 1- мах правой назад руки вверх 	<p>Руки за головой</p> <p>Руки за спиной</p> <p>Следим за чередованием ног</p> <p>Внимательно слушаем команды преподавателя.</p> <p>Следить за темпом бега, час по дистанции 130 уд. в мин.</p> <p>По команде преподавателя четко выполнить перестроение</p> <p>Стопы параллельно друг другу</p> <p>Руки прямые, спина ровная</p> <p>Амплитуда наклона по степени подготовленности</p> <p>Выполнение упражнения под счет</p> <p>Стараться коснуться пола, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Скакалка находится в руках</p> <p>Мах выполнять</p>	<p>Необходимо научить слабослышащих студентов правильно и уверенно выполнять все движения в изменяющихся условиях</p>

		5мин	<p>2- шаг вправо, руки вперед 3-наклон вниз, руки вниз 4-сед руки вперед 5-8 тоже влево. ж) и.п выпад правая руки вперед 1- мах левой , коснуться скакалки 2- и.п 3-8 тоже 9-16- мах правой, коснуться скакалки, з) и.п выпад правая вперед 1-16- смена ног в прыжке на каждый счет и) и.п. широкая стойка руки к плечам 1-16 приседания к) и.п основная стойка руки за головой 1-16 перекаты с пятки на носки л) и.п основная стойка 1-30 прыжки через скакалку 6. Специальные беговые упражнения: а) Бег с высоким подниманием б) Бег, сгибая ноги назад в) Бег приставным шагом - правым боком - левым боком г) Бег спиной вперед д) «Подскоки» 7. Ходьба на восстановление.</p>	<p>максимально высоко, ноги в коленях не сгибать Спина прямая , колени в сторону, стопы параллельно друг другу Следить за правильной постановкой стопы Выпрыгиваем вверх Смотрим через правое плечо Максимально выталкиваться вверх</p>	
Основная часть	<p>Цель - обеспечить активную учебную работу студентов для получения конкретных заданий, двигательных и инструктивных навыков и умений, выраженных сдвигами психических и морфофункциональных показателей развития двигательных, духовно-нравственных и волевых качеств занимающихся. Задачи:</p>	45 мин	<p>Упражнения на фитболе: 1. и.п. - лежа спиной на коврик, ноги на мяче 1 - поднять таз 2 - подкатить мяч к ягодицам 3 - выпрямить ноги 4 - и.п.</p>	<p>Комплекс упражнений на коррекцию вестибулярных нарушений и устойчивость к вестибулярным раздражителям требует предварительного разучивания техники упражнений на фитболе. Подкатывая мяч ягодицы не опускать. Лопатки от пола не</p>	<p>Повышения уровня развития физических качеств, а также коррекция базовых координационных способностей у слабослышащих студентов.</p>

1) общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также коррекция и поддержание хорошей осанки, закаливание организма;
 2) вооружение студентами общими и специальными знаниями;
 3) формирование и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
 4) общее и специальное воспитание двигательных (физических), а также проявляемых в двигательной деятельности моральных, интеллектуальных и волевых качеств.



2. и.п. - лежа на спине, руки в стороны, ноги перпендикулярно корпусу, мяч удерживается стопами.

- 1 - отвести ноги влево
- 2 - и.п.
- 3 - отвести ноги вправо
- 4 - и.п. Повторить 10 – 12 раз



3. и.п. - лежа боком на мяче, руки за головой

- 1 - поднять корпус
- 2 - и.п. Повторить 10 – 12 раз и поменять сторону



4. и.п. - лежа левым боком на мяче, руки на мяче

отрывать.

Удерживаем равновесие при поднимании корпуса.

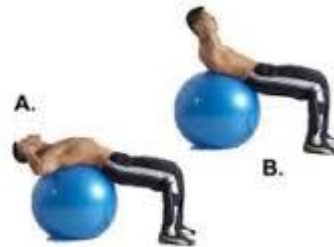
Ногу поднять как можно выше (можно усложнить сделав с тремя покачиваниями).

Подбородок к груди не прижимать.

- 1 - поднять правую вверх
2 - и.п. Повторить 10 – 12 раз и поменять сторону



5. и.п. - лежа спиной на мяче, руки за головой
1 - поднять плечи вверх
2 - и.п. Повторить 10 – 12 раз



6. и.п. - ноги на мяче, в упоре на руках
1 - подкатить мяч к рукам
2 - и.п. Повторить 10 – 12 раз



7. и.п. - и.п. - ноги на мяче, в упоре на руках
1 - подъем левой вверх
2 - и.п.

Подниматься только за счет мышц брюшного пресса.

Ноги не сгибать.
Держать равновесие.

Ноги поднимать как можно выше.
Корпус напряжен. В пояснице не прогибаться.

Скручивания выполнять с тах амплитудой.

- 3 - подъем правой вверх
- 4 - и.п. Повторить 10 – 12 раз



8. и.п. - лежа спиной на мяче, руки подняты перпендикулярно корпусу

- 1 - поворот корпуса вправо, руки вправо
- 2 - и.п.
- 3 - поворот корпуса влево, руки влево
- 4 - и.п. Повторить 10 – 12 раз



9. и.п. - лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу

- 1 - подъем левой вверх с тремя покачиваниями
- 2 - и.п.
- 3 - подъем правой вверх с тремя покачиваниями
- 4 - и.п. Повторить 10 – 12 раз



10. и.п. - лежа на спине, ноги под углом 45 градусов к полу. в руках фитбол

- 1 - переложить мяч в ноги
- 2 - опустить ноги и руки в угол 45 градусов к полу
- 3 - переложить мяч в руки
- 4 - и.п. Повторить 10 – 12 раз

Покачивания выполнять вверху не опуская ноги. Смотреть прямо.

Ноги и руки опускать до угла 45 градусов к полу.

Локти развернуты.
Спина прямая.



11. и.п. - лежа животом на мяче, ноги в упоре на полу, руки за головой

- 1 - поднять корпус вверх
- 2 - повернуть корпус вправо
- 3 - повернуть корпус влево
- 4 - и.п. Повторить 10 – 12 раз



12. и.п. - лежа на спине, ноги на фитболе согнуты, руки за головой

- 1 - поднять плечи коснуться правым локтем противоположного колена
- 2 - и.п.
- 3 - поднять плечи коснуться левым локтем противоположного колена
- 4 - и.п. Повторить 10 – 12 раз

Поясница прижата к полу.

Руки сгибаем под углом 90 градусов.

Удерживаем равновесие при поднятии ноги.



13. и.п. - лицом вниз, ноги на фитболе, руки в упоре
1 - отжимание от пола
2 - и.п. Повторить 10 – 12 раз





14. и.п. - сидя на мяче, ноги согнуты в коленях, руки на мяче
1 - выпрямить правую
2 - и.п.
3 - выпрямить левую
4 - и.п. Повторить 10 – 12 раз



15. и.п. - лежа животом на фитболе, руки и ноги в упоре на полу
1 - поднять правую ноги и левую руку
2 - и.п.
3 - поднять левую ногу и правую руку
4 - и.п. Повторить 10 – 12 раз

Следим за
согласованностью
Работы ног и рук.

					
<p>Заключительная часть</p>	<p>Цель - приведение организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создание по возможности установки на предстоящую учебную деятельность. Задачи: 1) снижение деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем до нормы; 2) снятие излишнего напряжения отдельных групп мышц; 3) подкрепление навыка правильной осанки; 4) регулирование эмоционального состояния; 5) подведение итогов учебной деятельности, краткий разбор, отдельных моментов поведения студентов; 6) задание на дом.</p>	<p>15мин</p>	<p>1. Упражнение на гибкость по системе "Пилатес"</p>  <p>2. Игра на внимание "С командой -группа" Подготовка: студенты строятся в три шеренги Содержание игры: Преподаватель показывает упражнения называя действие "Руки вверх", студент выполняет за преподавателем только в том случае, если есть команда "Группа руки вверх". Правила игры: 1. В случае не правильного выполнения студент выходит из игры. 3. Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.</p>	<p>Все упражнения выполнять в медленном темпе, с тах амплитудой</p> <p>Измерение ЧСС Внимательно слушать команды и быстро реагировать на голос преподавателя</p>	<p>Студенты должны научиться использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Технологическая карта (конспект) 2-го урока (занятия)
Основные характеристики 2-го урока (занятия)**

Тема урока (занятия)	Закрепление техники владения мячом в соревновательно - игровых условиях в волейболе.
Тип урока (занятия)	Применение и совершенствование знаний и умений
Место урока (занятия) в учебной программе	Раздел волейбол
Продолжительность урока (занятия)	90 мин
Цель	Укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование жизненных умений и навыков, коррекцию вестибулярных нарушений и устойчивость к вестибулярным раздражителям.
Задачи	1. Адаптация студентов с нарушением слуха к физическим нагрузкам. 2. Закрепление навыков подач, приемов и передач мяча в волейболе. 3. Воспитание коллективных взаимодействий в игровой и соревновательной обстановке.
Основные понятия	Перекат, передача мяча сверху и снизу двумя руками, коррегирующие упражнения
Междисциплинарные связи	В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется освоение умственных, сенсорно - перцептивных, двигательных действий и понятий приобретённых на общеобразовательных предметах
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	Улучшение отношения к ценностям физической культуры, улучшение состояния здоровья, показателей функционального состояния, физического развития и физической подготовленности занимающихся
Принципы обучения	Реабилитационные, педагогические, физического воспитания и спорта, социальные
Место проведения урока (занятия)	Спортивный зал
Формы организации образовательной деятельности	Практическое занятие
Средства обучения	Упражнения направленные на совершенствование навыков игры в волейбол; построение и перестроение; варианты ходьбы, бега и прыжков; эстафеты с элементами волейбола, коррегирующие упражнения.
Технологии, методы, приемы обучения	Отработка приемов игры в волейбол (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.); релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц; упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки и т.д.).
Используемые	1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами

методические разработки и дидактические материалы	населения: учеб. пособие / Под общ. ред. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с. 2. Евсеев С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре : учебн. пособ. / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - М.: Советский спорт, 2013. - 96с.
Кадровое обеспечение	Преподаватель по физической культуре, медицинский работник
Требования, особые условия и ограничения при реализации урока(занятия)	Требования к предметным результатам по «Физической культуре» зависят от возможностей и особенностей развития двигательной сферы обучающихся, обусловленными нарушениями слуха, и согласуются с медицинскими рекомендациями. При проведении занятий по физической культуре необходимо соблюдать особую технику безопасности для обучающихся с нарушенным слухом, учитывать акустические ограничения в больших помещениях спортивных залов и на открытых спортивных площадках (увеличение расстояния до источника звука, влияние шума на понимание речи, реверберация и др.).
Методы и механизмы	Итоговая и промежуточная оценка результатов усвоения программы по физической культуре среднего профессионального образования для студентов с ограниченными возможностями здоровья учитывает возможности и особенности обучающихся с нарушенным слухом и связанные с ними объективные трудности
Список литературы	1. Аксенов А.В. Инклюзивное физическое воспитание в начальной школе: учеб. пособие / А.В. Аксенов. - Москва: ООО «ТИД Арис», 2013. - 116. 2. Евсеева О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебн. пособие / О.Э. Евсеева; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2015. - 117 с. 3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. М.: Спорт, 2016. - 616 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Технология проведения 2-го урока (занятия)

Этап урока (занятия)	Цель и задачи	Время (в мин.)	Содержания урока (занятия): деятельность педагога (с описанием форм, средств, технологий, методов, приемов) и деятельности обучающихся	Общие методические указания по проведению урока (занятия)	Результаты
Вводная часть	<p>Цель - обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность студентов к решению задач основной части занятия и достижению его целевой установки.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) организовать группу, овладеть их вниманием;</p> <p>2) дать студентам установку на активную познавательную деятельность;</p> <p>3) создать благоприятные психические и эмоциональные условия взаимодействия деятельности преподавания и учения;</p> <p>4) организовать постепенное</p>	<p>35 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p> <p>5 мин</p> <p>6 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>1. Построение, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Измерение ЧСС</p> <p>3. Ходьба и ее разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба; - спортивная ходьба; - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за голову; - перекатом с пятки на носок, руки к плечам, 1-4 круг локтями вперед, 5-8 круг локтями назад; - в полуприседе, руки на пояс. <p>4. Разминочный бег</p> <ul style="list-style-type: none"> а) змейкой б) по свистку разворот на 360° в) по диагонали г) по свистку ускорение и остановка <p>5. Ходьба с прыжковыми упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставным шагом правым, левым боком; - скрестный шаг правым, левым боком; - прыжки в сторону через линию: <ul style="list-style-type: none"> • на двух; • на правой; • на левой; 	<p>Обратить внимание на внешний вид, равнение в шеренге</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Координировать движения рук, ног.</p> <p>Следить за дыханием.</p> <p>Чередуем разворот через правое и левое плечо</p> <p>Догнать впереди бегущего.</p> <p>Дистанция между занимающимися 1 м.</p> <p>Задание выполняется по боковым линиям.</p>	<p>Необходимо научить слабослышащих студентов правильно и уверенно выполнять все движения в изменяющихся условиях</p>

	<p>включение в работу органов и систем, общее разогревание опорно-двигательного аппарата студентов;</p> <p>5) сформировать готовность к выполнению учебной работы в основной части занятия.</p>	10 мин	<ul style="list-style-type: none"> • на двух спиной вперед; • на правой спиной вперед; • на левой спиной вперед; <p>- без задания.</p> <p>6. Комплекс ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. и.п. – стойка ноги врозь, руки опущены <ol style="list-style-type: none"> 1 - правая нога назад на носок, руки верх (вдох) 2 - и.п. (выдох) 3 - то же левой ногой 4 - и.п. 2. и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс <ol style="list-style-type: none"> 1 - наклон головы вправо 2 - влево 3 - вперед 4 - назад 3. и.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам <ol style="list-style-type: none"> 1-4 - круг локтями вперед, одновременный подъем на носки 5-8 - круг назад 4. и.п. – стойка ноги врозь <ol style="list-style-type: none"> 1-8 - круг прямыми руками вперед 1- 8 - круг назад 5. и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс <ol style="list-style-type: none"> 1 - наклон туловища вперед 2 - назад 3 - вправо 4 - влево 6. и.п. – стойка ноги врозь на носках, 	<p>Восстановление дыхания.</p> <p>Потянуться</p> <p>Темп медленный, спина прямая</p> <p>Подняться как можно выше на носки</p> <p>Руки прямые, амплитуда max</p> <p>Начинаем наклон вправо</p> <p>Ноги не сгибать</p>	
--	---	--------	--	--	--

			<p>руки вверх 1 - наклон к правой ноге 2 - и.п. 3 - наклон к левой 4 - и.п.</p> <p>7. и.п.- широкая стойка, руки в стороны. 1 - наклон с поворотом к правой ноге 2 - и.п. 3 - к левой 4 - и.п.</p> <p>8. и.п.- широкая стойка, руки в стороны. 1 - полуприсед вправо, руки вперед 2 - и.п. 3 - влево 4 - и.п.</p> <p>9. и.п.- стойка ноги врозь, руки свободно 1-8 – мах правой ногой вперед 1-8 – мах левой ногой вперед 1-8 – мах правой ногой в сторону 1-8 – мах левой ногой в сторону</p> <p>10.и.п.- стойка ноги врозь, руки опущены 1 - подняться на носки, руки вверх – вдох 2 - и.п. – выдох</p>	<p>Руки прямые, наклон глубже</p> <p>Пятку опорной ноги не поднимать</p> <p>Маховую ногу на опору не ставить, держим равновесие</p> <p>Восстанавливаем дыхание</p>	
Основная часть	Цель - обеспечить активную учебную работу студентов для получения конкретных	45 мин 10мин	I Специальная разминка с волейбольными мячами: - передача над собой (верхняя, нижняя)	Следить за работой ног, постановкой рук	Повышения уровня развития физических качеств, а также

	<p>заданий, двигательных и инструктивных навыков и умений, выраженных сдвигами психических и морфофункциональных показателей развития двигательных, духовно-нравственных и волевых качеств занимающихся.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) Адаптация студентов с нарушением слуха к физическим нагрузкам;</p> <p>2) закрепление навыков подач, приемов и передач мяча в волейболе;</p> <p>3) воспитание коллективных взаимодействий в игровой и соревновательной обстановке.</p>	<p>19 мин</p>	<p>- передача в парах (верхняя, нижняя) - подачи</p> <p>II Эстафеты с элементами волейбола:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч в руках. Добежать до отметки, коснуться мячом линии, вернуться, передать мяч следующему участнику из рук в руки 2. По сигналу, первые пары продвигаются вперед приставным шагом, пасуя друг другу мяч (волейбольная передача). Возвращаются так же, передают мяч следующей паре 3. Команды за лицевой линией, капитаны напротив через сетку. По сигналу первые участники выполняют подачу через сетку и уходят в конец колонны. Капитаны подбирают мячи и передают их под сеткой следующим участникам 4. По сигналу первые участники передают следующим из рук в руки сверху над головой, вторые третьим – снизу под ногами и т.д. (ныряющий мяч). Стоящий в колонне последний, получив мяч, бежит вперед и т.д. 5. Капитаны с мячом стоят напротив своих команд. По сигналу накидывают мяч первым участникам, те возвращают мяч верхней передачей и присаживаются. Капитаны 	<p>Проигравшая команда выполняет по 3 приседания.</p> <p>Обязательно коснуться линии. Мяч не ловить, только пасовать.</p> <p>У каждого участника по 3 попытки. На площадку не заступать.</p> <p>Следить за правильностью передачи мяча.</p> <p>Мяч не ловить, передать только верхней передачей.</p> <p>При неудобной первой попытке – дается вторая.</p>	<p>коррекция базовых координационных способностей у слабослышащих студентов.</p>
--	---	---------------	---	---	--

		1 мин 15 мин	<p>набрасывают мяч следующим участникам и т.д. Последний в колонне, получив мяч, бежит на место капитана. Капитан становится первым в колонне. И так, пока капитаны не встанут на свои места.</p> <p>б. По сигналу первые участники с мячами бегут на противоположную площадку (под сеткой), встают за лицевую линию и выполняют подачу через сетку. Следующие участники – то же.</p> <p>III Измерение ЧСС IV Учебная игра</p>		
Заключительная часть	<p>Цель - приведение организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создание по возможности установки на предстоящую учебную деятельность.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) снижение деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем до нормы;</p> <p>2) снятие излишнего напряжения отдельных</p>	10 мин 8 мин	<p>I Комплекс упражнений для коррекции осанки</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- лежа на спине. Правая нога согнута в колене, левая рука на правом колене. Скручиваем согнутую ногу через туловище, стараясь достать коленом пол. То же другой ногой. И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподняв плечи, наклоняемся попеременно влево - вправо, скользя коленями по бедрам. И.п.- лежа на животе, упор на выпрямленных руках. Прогнуться в спине, поворачиваясь вправо, смотреть на левую пятку, поворачиваясь влево – на правую. И.п.- лежа на животе, руки за 	<p>Скручивание выполняем за счет рычага – рука-колени, мышцы спины не напрягать.</p> <p>Стараемся дотянуться до подколенной ямки.</p> <p>Поворачиваться необходимо всем корпусом.</p> <p>Локти развернуты.</p> <p>Прогнуться</p>	<p>Студенты должны научиться использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>

	<p>групп мышц; 3) подкрепление навыка правильной осанки; 4) регулирование эмоционального состояния; 5) подведение итогов учебной деятельности, краткий разбор, отдельных моментов поведения студентов; 6) задание на дом.</p>	<p>1 мин 1 мин</p>	<p>головой, локти в стороны. Приподнять плечи – вдох, опустить – выдох. 5. И.п.- лежа на животе, руки под бедрами ладонями вверх. Поочередно приподнимать туловище – ноги, раскачиваясь на руках «лодочкой». 6. И.п.- лежа на спине, руки под крестцом, ладонями вниз. Приподнять прямые ноги, выполнить ими круги в правую, а затем в левую стороны. 7. И.п.- лежа на спине, руки за головой, локти в стороны. Приподнять прямые ноги на 90 градусов, приподнять голову, пытаясь коснуться подбородком груди. Опустить голову, затем опустить ноги. 8. И.п.- сидя, руки на коленях. Прижать голову к груди, не отрывая перекатывать подбородок от одного плеча к другому. 9. И.п.- сидя, наклонить голову вправо, прижать сверху правой рукой. Поднимать голову до вертикального положения, оказывая сопротивление рукой. То же самое от левого плеча. 10. И.п.- сидя. Положить пальцы правой руки на остистые отростки 6-7 шейных позвонков, и прижать левой ладонью. Отклоняясь назад всем туловищем, надавливать на позвоночник. Вернуться в и.п.</p>	<p>Носки натянуть, ноги в коленях не сгибать. Локти вперед не сводить, носки на себя. Спина ровная. Темп медленный По основанию черепа к задней поверхности шеи.</p>	
--	---	-------------------------	--	--	--

			<p>11. Встречный самомассаж шеи ребрами ладоней.</p> <p>12. Растирающий массаж ладонями шейно-воротниковой зоны.</p> <p>II Измерение ЧСС</p> <p>III Построение, подведение итогов, задание на дом.</p>		
--	--	--	--	--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

**Технологическая карта (конспект) 3-го урока (занятия)
Основные характеристики 3-го урока (занятия)**

Тема урока (занятия)	Развитие координационных способностей (ловкости) с использованием теннисного мяча.
Тип урока (занятия)	Комбинированное занятие
Место урока (занятия) в учебной программе	Раздел общая физическая подготовка
Продолжительность урока (занятия)	90 мин
Цель	Укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование необходимых жизненных умений и навыков.
Задачи	Закрепление навыка правильной осанки; Закрепление навыков ловли и передач теннисного мяча; Формирование наглядно-действенного, практического мышления, развития пространственной ориентировки слабослышащих студентов; Воспитание коллективных взаимодействий в игровой обстановке.
Основные понятия	
Междисциплинарные связи	В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется освоение умственных, сенсорно - перцептивных, двигательных действий и понятий приобретённых на общеобразовательных предметах
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	Необходимо научить слабослышащих студентов правильно и уверенно выполнять движения в изменяющихся условиях повседневной жизни. Активизировать психические процессы и нарушенной слуховой функции основными методами: игровым и соревновательным — включающими эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий.
Принципы обучения	Реабилитационные, педагогические, физического воспитания и спорта, социальные.
Место проведения урока (занятия)	Спортивный зал
Формы организации образовательной деятельности	Практическое занятие
Средства обучения	Средства коррекции функции равновесия, средства коррекции вестибулярной функции: построение и перестроение; варианты ходьбы, бега и прыжков; упражнения с гимнастическими палками, упражнения с теннисными мячами, подвижные игры, упражнения на коррекцию осанки.
Технологии, методы,	Применяемая нами методика развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе слабослышащих студентов на физкультурном занятии, включает в себя различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с гимнастическими

приемы обучения	палками; релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц; упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, ловля мяча и т.д.).
Используемые методические разработки и дидактические материалы	1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учеб. пособие / Под общ. ред. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с. 2. Евсеев С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре : учебн. пособ. / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - М.: Советский спорт, 2013. - 96с.
Кадровое обеспечение	Преподаватель по физической культуре, медицинский работник
Требования, особые условия и ограничения при реализации урока(занятия)	Требования к предметным результатам по «Физической культуре» зависят от возможностей и особенностей развития двигательной сферы обучающихся, обусловленными нарушениями слуха, и согласуются с медицинскими рекомендациями. При проведении занятий по физической культуре необходимо соблюдать особую технику безопасности для обучающихся с нарушенным слухом, учитывать акустические ограничения в больших помещениях спортивных залов и на открытых спортивных площадках (увеличение расстояния до источника звука, влияние шума на понимание речи, реверберация и др.).
Методы и механизмы	Итоговая и промежуточная оценка результатов усвоения программы по физической культуре среднего профессионального образования для студентов с ограниченными возможностями здоровья учитывает возможности и особенности обучающихся с нарушенным слухом и связанные с ними объективные трудности
Список литературы	1. Аксенов А.В. Инклюзивное физическое воспитание в начальной школе: учеб. пособие / А.В. Аксенов. - Москва: ООО «ТИД Арис», 2013. - 116. 2. Евсеева О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебн. пособие / О.Э. Евсеева; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2015. - 117 с. 3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. М.: Спорт, 2016. - 616 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Технология проведения 3-го урока (занятия)

Этап урока (занятия)	Цель и задачи	Время (в мин.)	Содержания урока(занятия): деятельность педагога (с описанием форм, средств, технологий, методов, приемов) и деятельности обучающихся	Общие методические указания по проведению урока (занятия)	Результаты
Вводная часть	<p>Цель - обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность студентов к решению задач основной части занятия и достижению его целевой установки.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) организовать группу, овладеть их вниманием;</p> <p>2) дать студентам установку на активную познавательную деятельность;</p> <p>3) создать благоприятные психические и эмоциональные условия взаимодействия деятельности преподавания и учения;</p> <p>4) организовать</p>	30мин	<p>1. Построение, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Измерение ЧСС</p> <p>3. Ходьба и ее разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по прямой (с различными предметами, переступая их); - спортивная ходьба; - ходьба с перешагиванием через гимнастическую скамью; - на пятках, руки за голову; - перекатом с пятки на носок, руки к плечам, 1-4 круг локтями вперед, 5-8 круг локтями назад; - в полуприседе, руки на пояс. <p>4. Разминочный бег</p> <ul style="list-style-type: none"> а) змейкой б) по одному свистку присесть в) если два свистка подряд разворот на 180° г) по свистку ускорение и остановка д) спиной вперед; е) бег зигзагами между конусами; ж) бег по коридору 1 м. на двух; <p>5. Ходьба с прыжковыми упражнениями:</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид, равнение в шеренге.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Координировать движения рук и ног.</p> <p>Смотреть прямо перед собой</p> <p>Согласовывать работу ног и движение рук</p> <p>Идти строго по прямой</p> <p>Внимательно слушаем команды преподавателя.</p> <p>Следить за темпом бега, ЧСС по дистанции 130 уд. в мин.</p> <p>Смотрим через правое плечо</p> <p>Оббегать конусы с внешней стороны.</p> <p>Не задевать конусы.</p> <p>Выпрыгивать вверх как можно выше.</p>	<p>Необходимо научить слабослышащих студентов правильно и уверенно выполнять все движения в изменяющихся условиях</p>

	<p>постепенное включение в работу органов и систем, общее разогревание опорно-двигательного аппарата студентов;</p> <p>5) сформировать готовность к выполнению учебной работы в основной части занятия.</p>	<p>- приставным шагом правым, левым боком;</p> <p>- скрестный шаг правым, левым боком;</p> <p>- прыжки на правой левым боком в сторону движения;</p> <p>- прыжки на левой правым боком в сторону движения;</p> <p>- на двух левым боком в сторону движения;</p> <p>- на двух правым боком в сторону движения;</p> <p>- ходьба без задания.</p> <p>6. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками:</p> <p>1. и. п. – основная стойка, палка в руках, руки опущены.</p> <p>1 – левую ногу назад, палку вверх.</p> <p>2 – и. п.</p> <p>3 – левую ногу назад, палку вверх.</p> <p>4. – и. п. Повторить 5- 6 раз.</p> <p>2. и. п. – ноги врозь, палка в правой внизу хватом за концы.</p> <p>1 – правую руку вверх, три пружинящие покачивания</p> <p>2 – и.п. Повторить 5- 6 раз. Затем другой рукой</p> <p>3. и. п. – основная стойка, палка внизу сзади.</p> <p>1 – 3 – наклониться вперед, три пружинящие покачивания.</p> <p>4 – и.п. Повторить 7- 8 раз.</p> <p>4. и. п. – ноги врозь, палка сверху</p>	<p>Руки в сторону</p> <p>Стопа строго перпендикулярна движению.</p> <p>Ноги вмести, прыгать как можно дальше вперед.</p> <p>Руки вверх - вдох, вниз - выдох.</p> <p>Согласовывать работу ног и рук.</p> <p>Прогнуться.</p> <p>Рука параллельна пола.</p> <p>При наклоне подбородок наверх, спина прямая и помогаем руками.</p> <p>Наклон глубже.</p> <p>При наклоне вперед потянуться как можно дальше.</p> <p>При наклоне вниз ноги прямые.</p>	
--	---	---	--	--

		<p>широкий хват. 1 – 2 – наклон вправо. 3 – 4 – наклон влево. Повторить 4 – 6 раз. 5. и. п. – и. п. – ноги врозь, палка вверху широкий хват. 1 – наклон вперед. 2 – 3 – наклон вниз с двумя пружинящими покачиваниями. 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз. 6. и. п. – ноги врозь, палка перед собой широкий хват. 1 – скрестный шаг правой вперед в присед. 2 – и. п. 3 – скрестный шаг левой вперед в присед. 4 – и. п. 5 – скрестный шаг правой назад в присед. 6 – и. п. 7 – скрестный шаг левой назад в присед. 8 – и. п. Повторить 4 – 6 раз. 7. и. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1 – опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет») 2 – и. п. то же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз. 8. и. п. – широкая стойка носки врозь,</p>	<p>Присед одновременно сгибая две ноги, спина прямая.</p> <p>Стараемся сделать полный присед и не потерять равновесие.</p> <p>Согласовываем приседание с одновременным наклоном, при этом следим за осанкой.</p> <p>Руку поднять параллельно полу, а ногу как можно выше. Следим за счетом. Подкидываем палку на такую высоту, чтобы не уронить и четко поймать в руки.</p>	
--	--	---	---	--

			<p>вверху широкий хват. 1 – полуприсед с наклоном вправо. 2 – и.п. 3 – полуприсед с наклоном влево. 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз. 9. и. п. – основная стойка, палка внизу в правой. 1 – левая нога вверх, правая рука вверх. 2 – и. п. Повторить 4 – 6 раз. Поменять сторону 10. и. п. – основная стойка, палка спереди. 1 – подбросить палку вверх. 2 – 3 – присесть, поймать палку двумя руками. 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз. 11. и. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – прыгнуть вперед через палку. 2. – прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4- 6 раз. 12. и. п. – стойка ноги врозь, палка в руках, руки опущены. 1 – подняться на носки, руки вверх – вдох 2 – и.п.- выдох.</p>	<p>Прыгать в так темпе. Восстанавливаем дыхание.</p>	
Основная часть	Цель - обеспечить активную учебную работу студентов для получения конкретных заданий, двигательных и инструктивных	45мин 10 мин	<p><i>1. Упражнения на закрепление умения ловли мяча.</i> - Подбросить мяч над собой, поймать. - То же, но хлопок перед собой. - То же, но хлопок за собой.</p>	Следить за работой ног, постановкой рук.	Повышения уровня развития физических качеств, а также коррекция базовых координационных

		<p>2. По сигналу - добежать до конуса, оставить на нём мяч, вернуться, коснуться второго участника. Тот должен добежать до конуса, забрать мяч и передать следующему и т.д.</p> <p>3. Команды за лицевой линией. По сигналу первые участники добегают до линии, разворачиваются на 180 градусов, выполняют передачу следующему участнику, сами возвращаются шагом и т.д.</p> <p>4. Команды за лицевой линией. Мяч катится под ногами. Стоящий в колонне последний, получив мяч, бежит вперёд и т.д.</p> <p>5. Команды за лицевой линией. Первые игроки раскладывают мячи на линии, вторые собирают и передают следующему игроку.</p> <p>6. Мяч в руках. По команде добежать до линии, коснуться её мячом, вернуться обратно. Во время перебежек выполнить броски мяча вверх и ловлю. Передать мяч следующему.</p> <p>7. Капитаны с мячом стоят напротив своих команд. По сигналу накидывают мяч первым участникам, те возвращают мяч верхней передачей и присаживаются. Капитаны набрасывают мяч следующим участникам и т.д. Последний в колонне, получив мяч, бежит на место</p>	<p>Последний игрок должен вовремя присесть.</p> <p>Не допускать «укатывания» мячей.</p> <p>Бросок выполнять чуть вперёд.</p> <p>Броски выполнять как можно точнее.</p> <p>Победитель определяется по наибольшему числу мячей в корзине.</p> <p>Победитель определяется по наибольшему числу мячей в корзине.</p>	
--	--	---	--	--

			<p>капитана, капитан становится первым в колонне..И так, пока капитаны не встанут на свои места.</p> <p>8. По сигналу первые участники с мячами бегут до линии и выполняют бросок в корзину для мячей.</p> <p>Следующие участники – то же.</p> <p>9.Капитаны стоят около корзин. По сигналу первые участники с мячами бегут до линии и выполняют бросок в корзину для мячей, капитаны ловят мячи корзинами.</p>		
Заключительная часть	<p>Цель - приведение организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создание по возможности установки на предстоящую учебную деятельность.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) снижение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем до нормы;</p> <p>2) снятие излишнего напряжения отдельных групп мышц;</p> <p>3) подкрепление</p>	15 мин 12 мин	<p><i>1.Комплекс упражнений на гибкость.</i></p> <p>1. и.п.- сидя на коврик, ноги как можно шире. Наклоны попеременно к левой и правой ноге, в угол между ногами.</p> <p>2. и.п. – то же, боковые наклоны к левой и правой ноге, рука над головой.</p> <p>3. и.п. – сидя, одна нога прямая, другая отведена на 90 градусов и согнута в колене. Попеременные наклоны к прямой и согнутой ноге, наклоны назад.</p> <p>4. и.п. – сидя на коврик, стопы соединены. Давим рукой на колени, затем давим и раскачиваем.</p> <p>5. и.п.- сидя на коврик, стопы соединены. Поднять стопы с помощью рук, удерживая положение.</p> <p>6. и.п. – сидя на коврик, стопы соединены или ноги скрещены «по-</p>	<p>Колени не сгибать, спину держать прямо.</p> <p>Стараемся головой коснуться колена. Максимальная амплитуда движений.</p> <p>Стараемся максимально развести колени. Спину держим максимально ровно. Спину держим максимально ровно.</p> <p>Таз не отрывать от коврика.</p> <p>Не сгибать колени.</p>	<p>Студенты должны научиться использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>

	<p>навыка правильной осанки; 4) регулирование эмоционального состояния; 5) подведение итогов учебной деятельности, краткий разбор, отдельных моментов поведения студентов; 6) задание на дом.</p>	<p>3 мин</p>	<p>турецки». Соединить руки за спиной, правая вверх – левая вниз, затем наоборот. 7. и.п.- лёжа на животе, упор на выпрямленных руках. Максимально прогнуться в спине. 8. и.п. – лёжа на спине поднять согнутую в колене ногу к груди. 9. и.п.- то же. С помощью рук подтянуть к груди прямую ногу. 10. и.п.- максимальный выпад попеременно левой и правой ногой, упор на предплечьях. 11. и.п.- передняя нога согнута, задняя на колене. Тянем стопу задней ноги к тазу. 2. <i>Построение. Измерение ЧСС.</i> <i>Подведение итогов урока. Задание на дом.</i></p>	<p>Тянемся тазом к полу. Максимально прогнуться в пояснице.</p>	
--	--	--------------	--	---	--

