Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мальцев Сергей Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.05.2024 20:25:57
Уникальный программный ключ:
1bcb6e8dd25337659310c8c6c08f3bb1f12d77b7

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

(ЧОУВО «СПбМСИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор _____ С. Б. Мальцев

21.12.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность	34.02.01 Сестринское дело
Квалификация	медицинская сестра/ медицинский брат
Форма обучения	очно-заочная
Срок освоения ОПОП	2 года 10 месяцев (на базе среднего общего образования)

Санкт-Петербург
2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 N 527, с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело и рабочей программы воспитания ЧОУВО «СПбМСИ» по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСИЦПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

7. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу ОПОП СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Уметь:

- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Владеть:

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- физическими упражнениями разной функциональной направленности и использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися приобретаются знания, умения, а также достигаются поставленные воспитательные цели. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 3.2.

1.2.1. Перечень общих компетенций:

Код	Наименование компетенции
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2.2. Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 3	Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни
ПК 3.2.	Пропагандировать здоровый образ жизни

1.2.3. Перечень личностных результатов

Дисциплина «Физическая культура» способствует развитию личностных результатов в соответствии с Рабочей программой воспитания обучающихся ЧОУВО "СПбМСИ" по специальности 34.02.01 Сестринское дело:

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины сформирован из 110 часов обязательной части ОПОП СПО.

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**110**
в т. ч.:	
Лекции, в том числе промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12
Самостоятельная работа	98

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах (Всего/Пр)	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		**2/0**	
Тема 1.1. Основы физической культуры	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2. ЛР 9
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
	1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	-	
	1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	-	

	4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля		
	1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		**2/0**	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	**Содержание учебного материала**	2	
	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Эстафетный бег. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2. ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	-	
	Практические занятия № 1,2 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	-	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2. ЛР 9
	Практическое занятие № 3 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	-	
	Практические занятия № 4,5 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	-	

	Практические занятия № 6,7 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	-	
	Практическое занятие № 8 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	-	
	Практическое занятие № 9 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	-	
	Практические занятия № 10,11 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	-	
	Практическое занятие № 12 Метание гранаты в цель и на дальность	-	
	Практические занятия 13,14 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	-	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		**2/0**	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2. ЛР 9
	1.Упражнения для развития основных мышечных групп. 2.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	-	
	Практическое занятие № 15 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	-	
	Практическое занятие № 16 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	-	
	Практическое занятие № 17 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	-	

	Практическое занятие № 18 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	-	
	Практическое занятие № 19 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	-	
Раздел 4. Спортивные игры		**2/0**	
Тема 3.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	2	
	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	-	
	Практические занятия № 20, 21 Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	-	
	Практические занятия № 22, 23, 24 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	-	
	Практические занятия № 25, 26 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	-	
	Практические занятия № 27, 28, 29, 30 Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	-	

	Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в - индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.		
Тема 3.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	-	
	1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	-	
	Практическое занятие № 31 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	-	
	Практические занятия № 32, 33, 34 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	-	
	Практические занятия № 35, 36 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	-	
	Практические занятия № 37, 38 Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	-	
Раздел 5. Лыжная подготовка		**2/0**	
Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах	**Содержание учебного материала**	-	
	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2. ЛР 9

	В том числе практических и лабораторных занятий	-	
	Практические занятия № 39, 40, 41 Обучение двухшажному ПОП переменному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным ПОП еременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	-	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2. ЛР 9
	Практические занятия № 42, 43, 44 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	-	
	Практические занятия № 45, 46, 47 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	-	
	Практические занятия № 48, 49, 50 Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	-	
Итоговое занятие	**Дифференцированный зачет**	**2**	
Всего:		**12/0**	

2.3 Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа	**Всего часов**	**Объем по семестрам**				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
Изучение рекомендованных литературных источников для подготовки к практическим занятиям, проработка конспекта лекций.	**98**	30	18	10	18	22

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование профессиональных и общих компетенций формируемых в рамках дисциплины	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	Экспертная оценка теоретических знаний студентов в ходе выполнения тестовых заданий и устных опросов; Оценка техники выполнения упражнений и двигательных действий; Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую систему нормативов и методик контроля.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Оценочные материалы для текущего контроля

4.1.1. Тестовые задания для текущего контроля

Вариант 1

1 Часть общей культуры человека, ценности, которые накоплены обществом в процессе его развития в области специальных знаний и материальной сферы, влияние физических упражнений на организм человека – это:

а) физическая культура;
б) физическая культура личности;
в) физическое развитие;
г) духовное развитие.

2. Целесообразное оказание первой помощи при ушибах:

а) тугая повязка, холод, доставка в больницу;
б) тугая повязка, тепло, доставка в больницу;
в) наложить шину, холод, доставка в больницу;
г) наложить шину, сухое тепло, доставка в больницу.

3. Достигнутый уровень в физическом совершенстве человека и степень использования приобретенных навыков и специальных испытаний в повседневной жизни – это

а) физическая культура личности;
б) физическая культура;
в) физическое развитие.

4. Процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств и способностей обусловленный внутренними факторами и условиями жизни – это

а) физическое совершенствование;
б) физическая подготовленность;
в) физическое развитие.

5. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма в большей степени будет зависеть:

а) от физической и технической подготовленности занимающихся
б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения
в) от состояния здоровья занимающихся;

6. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

а) прыжки со скакалкой;
б) подтягивание в висе;
в) длительный бег до 25 - 30 мин.

7. Сила – это

а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

а) выносливостью;
б) функциональной устойчивостью организма
в) тренированностью;

9. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее. . .

а) затылком, спиной, пятками;

б) затылком, ягодицами, пятками;

в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

10. Результатом физической подготовки, т. е. целенаправленно организованного педагогического процесса является:

а) физическая культура;

б) физическое развитие;

в) физическая подготовленность.

11. Способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени называется

а) ловкостью;

б) быстротой;

в) выносливостью

12. Каковы причины нарушения осанки?

а) привычка держать голову прямо;

б) привычка к неправильным позам;

в) слабая мускулатура

13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

а) сохранение и укрепление здоровья

б) развитие физических качеств человека

в) поддержание высокой работоспособности людей.

14. Утомление характеризуется:

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

г) пониженной ЧСС

15. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики

1 - прыжки и бег;

2 - потягивание;

3 - упражнения для мышц ног;

4 - упражнения для мышц туловища;

5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Вариант 2

1 Физическими упражнениями называются:

а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;

б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;

в) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях;

г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.

2 Физическое упражнение – это

а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков

б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека

в) двигательное действие с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека

3 Физическими упражнениями называются:

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и

укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

4 Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;

б) величиной их воздействия на организм;

в) временем и количеством повторений двигательных действий;

г) напряжением определенных мышечных групп.

5 Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…

а) основы техники.

б) ведущего звена техники.

в) деталей техники.

г) исходного положения.

6 Подготовительные упражнения применяются если…

а) обучающийся недостаточно физически развит.

б) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

в) необходимо устранять причины возникновения ошибок.

г) применяется метод целостно-аналитического упражнения.

7 Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как…

а) функциональные системы.

б) мышечные напряжения.

в) физические качества.

г) координационные способности.

8 Нагрузка физических упражнений характеризуется…

а) величиной их воздействия на организм.

б) напряжением определенных мышечных групп.

в) временем и количеством повторений двигательных действий.

г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

9 Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

10 Величина физической нагрузки дозируется:

а) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений4

б) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений;

в) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений;

г) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

11 Техникой физических упражнений принято называть

а) способ целесообразного решения двигательной задачи

б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение

в) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии

г) ритмичность выполнения физического упражнения

12 Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

13 Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

а) обеспечивают усиленную работу мышц;

б) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;

в) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;

г) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.

14 Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

а) от технической и физической подготовленности занимающихся;

б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;

в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений;

г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

15. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились.

а) у подножия горы Олимп.

б) в местности, называемой Олимпией.

в) в честь олимпийских богов.

г) после зажжения олимпийского огня.

16. Физические упражнения - это.

а) естественные движения и способы передвижения.

б) движения, выполняемые на уроках физической культуры.

в) действия, выполняемые по определенным правилам.

г) сложные двигательные действия.

17. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 - 180 ударов в минуту оценивается как.

а) легкая.

б) средняя.

в) большая.

г) очень большая.

18. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием.

а) физическое воспитание.

б) филогенез.

в) физическое развитие.

г) физическое совершенство.

19. Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как.

а) физическое воспитание.

б) физическое упражнение.

в) физическая подготовка.

г) физическая культура.

20. Предметом обучения в физическом воспитании являются.
    а) физически упражнения.
    б) двигательные действия.
    в) физкультурные знания.
    г) методы воспитания.
21. Основным специфическим средством физического воспитания является.
    а) закаливание.
    б) соблюдение режима дня.
    в) физическое упражнение.
    г) солнечная радиация.
22. Двигательными умениями и навыками принято называть.
    а) способность выполнить упражнение без активизации внимания.
    б) правильное выполнение двигательных действий.
    в) уровень владения движениями при активизации внимания.
    г) способы управления двигательными действиями.
23. Подготовительные упражнения применяются если.
    а) обучающийся недостаточно физически развит.
    б) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
    в) необходимо устранять причины возникновения ошибок.
    г) применяется метод целостно - аналитического упражнения.
24. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?
    а) Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
    б) Взрывная сила обусловливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
    в) Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.
    г) Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.
25. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время
    а) прогибания туловища назад.
    б) скрещивания рук.
    в) вращениях тела.
    г) разведения рук в стороны.
26. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие.
    а) способствующие увеличению мышечной массы.
    б) способствующие повышению быстроты движений.
    в) способствующие снижению веса тела.
    г) формированию правильной осанки.
27. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.
    а) На спине.
    б) Брасс.
    в) Баттерфляй.
    г) Кроль.
28. Какая страна является родиной Олимпийских игр?
    а) Рим;
    б) Китай;
    в) Древняя Греция;
    г) Италия.
29. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?
    а) «Дальше, быстрее, больше»;
    б) «Сильнее, красивее, точнее»;

в) «Быстрее, выше, сильнее»;
г) «Быстрее, сильнее, дальше».

4.1.2. Примерный перечень вопросов к опросу:

1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, значение физической культуры в совершенствовании личности и профессиональной деятельности.
2. Основы здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения.
3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Основные части занятия и их значение. Определение физической подготовленности с помощью тестов. Итоговый и текущий контроль.
4. Использование метода пульсометрии для определения реакции организма на нагрузку. Сравните показатели своего пульса (ЧСС) в покое и сразу после нагрузки? Определение взаимосвязи между интенсивностью выполнения упражнений и частотой пульса. Зоны интенсивности.
5. Основные физические качества, понятия и характеристики.
6. Методика развития выносливости.
7. Методика развития гибкости и координации.
8. Методика развития силы. Основные мышечные группы тела человека; восстановление после физической нагрузки; упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц груди, спины, плечевого пояса и рук.
9. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренажерах и со штангой. Как можно увеличить объем и силу мышц?
10. Какие принципы правильного питания необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
11. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
12. В чем заключается полезное влияние занятий атлетической гимнастикой и чем обусловлены особенности занятий атлетизмом для женщин?
13. Какой метод является основным в силовой подготовке начинающих и какие упражнения в силовой подготовке считаются базовыми?
14. Почему для начинающих лучшим снарядом являются гантели?
15. Какие условия необходимо соблюдать для профилактики травматизма?
16. Основные принципы и правила силовой подготовки.
17. Основные составляющие тренировочной программы.
18. Приведите примеры выполнения упражнений по принципу само сопротивления
19. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
20. Методика составления тренировочных программ.
21. Массаж и самомассаж - как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.

4.1.3. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

Мужчины					
Нормативы	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
Бег 3000 м (мин.сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Подтягивание на перекладине (кол. раз)	15	12	9	7	5

Женщины					
Нормативы	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Бег 2000 м (мин.сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Поднимание туловища (кол. раз)	60	50	40	30	20

4.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

4.2.1. Тестовые задания для зачета

1. Под физической культурой понимается:
   А) часть культуры общества и человека;
   Б) процесс развития физических способностей;
   В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
   Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.
2. Результатом физической подготовки является:
   А) физическое развитие;
   Б) физическое совершенство;
   В) физическая подготовленность;
   Г) способность правильно выполнять двигательные действия.
3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?
   А) 1908 год в Лондоне;
   Б) 1912 год в Стокгольме;
   В) 1952 год в Хельсинки;
   Г) 1928 год в Амстердаме.
4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
   А) координации движений;
   Б) техники движений;
   В) быстроты реакции;
   Г) скоростной силы.
5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

А) с 12 до 16 часов дня;
Б) до 12 и после 16 часов дня;
В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся:
А) борьба, бокс, фехтование;
Б) баскетбол, волейбол, футбол;
В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?
А) 1516 год в Германии;
Б) 1850 год в Англии;
В) 1896 год в Греции;
Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:
А) малоподвижный образ жизни;
Б) слабость мышц спины;
В) привычка носить сумку на одном плече;
Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:
А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
Б) Иван Поддубный (борьба);
В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
А) календарь соревнований;
Б) положение о соревнованиях;
В) правила соревнований;
Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:
А) скоростных упражнениях;
Б) упражнениях «на гибкость»;
В) силовых упражнениях;
Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
А) НХЛ;
Б) НБА;
В) МОК;
Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?
А) скоростной спуск;
Б) конькобежный спринт;
В) фристайл;
Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?
А) навыки знаний физических упражнений без травм;
Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
В) правильное выполнение упражнений;
Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

А) 6- ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;

В) лыжная гонка на 3 километров;

Г) плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

А) 42 км 195 м

Б) 32 км 195 м;

В) 50 км 195 м;

Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

А) Гренобль (Франция);

Б) Токио (Япония);

В) Пекин (Китай)

Г) Сент-Луис (США)

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость».
2. Дыхательные упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения «на гибкость».
6. пражнения «на внимание».

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

А) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

В) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранное слово впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как … (соскок)

27. Временное снижение работоспособности принято называть … (утомляемость)

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются … (упор)

29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как …(группировка)

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются … (физические упражнения)

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:	
1. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб. пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш - Минск : РИПО, 2018. - 250 с. - ISBN 978-985-503-802-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855038024.html	www.studentlibrary.ru
2. Лойко, Т. В. Основы спортивной физиологии : учеб. пособие / Т. В. Лойко, И. Н. Рубченя, А. В. Ильютик. - Минск : РИПО, 2022. - 112 с. - ISBN 978-985-895-040-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789858950408.html	www.studentlibrary.ru
б) дополнительная литература:	
1. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, доп. и перераб. / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко - Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2018. - 102 с. - ISBN 978-5-9275-3055-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927530557.html	www.studentlibrary.ru
2. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт : теория и методика : учебное пособие / Реуцкая Е. А. , Романова Я. С. - Омск : СибГУФК, 2020. - 198 с. - ISBN 978-5-91930-147-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301479.html	www.studentlibrary.ru
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л. П. -4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html	www.studentlibrary.ru
4. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Глазина Т. А. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 124 с. - ISBN 978-5-7410-1776-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741017760.html	www.studentlibrary.ru
5. Мироненко, Е. Н. Физическая культура / Мироненко Е. Н. , Трещева О. Л. , Штучная Е. Б. , Муллер А. И. - Москва : Национальный Открытый Университет "ИНТУИТ", 2016. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/intuit_399.html	www.studentlibrary.ru
6. Губа, В. П. Волейбол : основы подготовки, тренировки, судейства / Губа В. П. - Москва : Спорт, 2019. - 192 с. - ISBN 978-5-9500184-1-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018411.html	www.studentlibrary.ru
в) современные профессиональные базы данных:	
• Медико-биологический информационный портал для специалистов medline.ru; • Медицинский сервер "MedLinks.Ru - Вся медицина в Интернет" http://www.medlinks.ru;	

• Медицинский портал http://www.medportal.ru • Медицинский видеопортал Med-Edu.ru http://www.med-edu.ru/ • Портал МЕДВЕСТНИК https://medvestnik.ru/ • Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru	
г) информационно-справочные системы:	
• Журнал «Теория и практика физической культуры». URL: http://www.teoriya.ru/ • Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: http://lib.sportedu.ru/	

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений	**Оснащенность специальных помещений**	**Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа**
Учебная аудитория для проведения лекций, практических занятий, семинаров, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Кабинет социально-гуманитарных дисциплин)	Рабочее место преподавателя, оснащенное учебной мебелью; парты (2-х местные) на 30 посадочных мест; стулья; доска классная; стенды информационные; учебно-наглядные пособия; миникомпьютер с доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, монитор, телевизор, принтер.	MS Windows 10 Лицензия №69002855 MS Office 2016 Лицензия №69440824 NetPolice Pro Лицензия №1326250
Спортивный зал для проведения практических занятий	50 тренировочных мест, универсальный игровой зал (баскетбольная площадка, волейбольная площадка, мини-футбольная площадка и др.), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, ворота для гандбола, мячи гандбольные, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, сетка, стол теннисный, кольца гимнастические, конь гимнастический, мост гимнастический подкидной, перекладина гимнастическая, ворота футбольные, мячи футбольные, ковры гимнастические, мячи гимнастические, ленты гимнастические, маты акробатические, маты гимнастические, скамейки гимнастические, щиты, гири, штанги, гантели, скакалки, обручи, тренажеры силовые, баскетбольные щиты с кольцами и сетками, стенки шведские, стойки для волейбольной сетки и др.	

7. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Указанные ниже условия лицам с ограниченными возможностями здоровья применяются при наличии указанных лиц в группе обучающихся в зависимости от нозологии заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

Обучение студентов с нарушением слуха

Обучение студентов с нарушением слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов:

– наглядности,

– индивидуализации,

– коммуникативности на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций

– использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

К числу проблем, характерных для лиц с нарушением слуха, можно отнести:

– замедленное и ограниченное восприятие;

– недостатки речевого развития;

– недостатки развития мыслительной деятельности;

– пробелы в знаниях; недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением);

– некоторое отставание в формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее; хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали, часто опускают малозаметные, но существенные признаки.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего - следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень.

Специфика зрительного восприятия слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти - в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки. Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые основные понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

Внимание в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим студентам выделить информативные признаки предмета или явления.

В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеоинформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи.

Обучение студентов с нарушением зрения.

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

– дозирование учебных нагрузок;

– применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;

– специальное оформление учебных кабинетов;

– организация лечебно-восстановительной работы;

– усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время проведения занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой.

Во время проведения занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих студентов. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально.

Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк, поэтому рекомендуется использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. Ключевым средством социальной и профессиональной реабилитации людей с нарушениями зрения, способствующим их успешной интеграции в социум, являются информационно-коммуникационные технологии.

Ограниченность информации у слабовидящих обусловливает схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы.

Слабовидящим могут быть противопоказаны многие обычные действия, например, наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения. Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок.

При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий.

Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: **крупный шрифт (16–18** размер), дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы. Всё записанное на доске должно быть озвучено.

Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом. Не следует заменять чтение пересказом.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование специальных программных средств для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации; — принцип работы с помощью клавиатуры, а не е помощью мыши, в том числе с использование «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Студенты с нарушениями ОДА представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

Специфика поражений ОДА может замедленно формировать такие операции, как сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

При тяжелом поражении нижних конечностей руки присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

Поражения ОДА часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

Нарушения ОДА проявляются в расстройстве внимания и памяти, рассредоточенности, сужении объёма внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа (в день 3 часа), после чего рекомендуется 10—15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, следует разрешить студенту самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.).

При проведении занятий следует учитывать объём и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки.

Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов.

Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других - вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. На неё нельзя облокачиваться.

Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланированы занятия.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющим такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если для этого имеются основания. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не допускается

перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени.

Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

Общие рекомендации по работе с обучающимися - лицами с ограниченными возможностями здоровья.

- Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;
- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
- Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
- Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.