

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
Московской области  
«Чеховский техникум»

Утверждена приказом руководителя  
образовательной организации  
№ 209-ол от 31 августа 2022г.  
Акимов К.А.



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО АДАптиВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
по профессии 19601 Швея**

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Московской области «Чеховский техникум»

с. Новый Быт, 2022г.

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой  
комиссии

Протокол № 6

« 23 » июня 2022 г.

Иванов Д.Н. / Салатикова Г.В.

СОГЛАСОВАНО

на методической комиссии

СП-4

« 29 » августа 2022 г.

Т.Н.Базалина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

Приказа Минобрнауки России от 02 августа 2013 г. № 767 «Об утверждении федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии по профессии **262019.04 «Оператор швейного оборудования, швея»**

- Примерной образовательной программы физической культуры для инвалидов и лиц с ОВЗ в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в профессиональных образовательных организациях.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Чеховский техникум»

Разработчики:

Иванов Д.Н., преподаватель физической культуры

Базалина Т.Н., методист

Салатикова Г.В.-педагог-психолог

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе принципов *адаптивной физической культуры*. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные координации, развивая физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

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

Дисциплина «Физическая культура» в техникуме позволяет максимально развивать жизнеспособность обучающегося, имеющего стойкие отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования имеющихся в наличии его двигательных возможностей, способностей, волевых качеств, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для обучающихся лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом их индивидуальных особенностей и образовательных потребностей в области физической культуры;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности;
- 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;
- реализацию программ мэйнстриминга в образовательной организации: включение обучающихся с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми учащимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовку их для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение учащихся-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с нарушениями здоровья) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптационный модуль – элемент адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования, направленный на минимизацию и устранение влияния ограничений здоровья при формировании необходимых компетенций обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов, а также индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений, способствующий освоению образовательной программы, социальной и профессиональной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

В данном случае адаптационным модулем может стать модуль под названием «Социальная адаптация и реабилитация человека с ОВЗ и инвалидностью посредством физической культуры и спорта».

В результате освоения модуля «Социальная адаптация и реабилитация человека с ОВЗ и инвалидностью посредством физической культуры и спорта» обучающийся с инвалидностью или обучающийся с ограниченными возможностями здоровья должен:

*уметь:*

- использовать нормы позитивного социального поведения;
- использовать свои знания об адаптивной физической культуре для сбережения своего здоровья и саморазвития;
- осознанно применять знания по здоровьесбережению и физическому развитию в своей профессиональной деятельности;
- использовать приобретенные знания и умения в различных жизненных и профессиональных ситуациях;
- развивать собственные навыки самоконтроля учебного процесса, самостоятельной работы

*знать:*

- механизмы социальной адаптации и реабилитации, в том числе с возможностью использовать адаптивные возможности организма;
- основные правила поведения и нормы безопасности при нахождении в спортивных залах, при использовании спортивного оборудования и т.д.;
- функции адаптивной физической культуры в обеспечении социальной активности и интеграции людей с ОВЗ и инвалидностью в жизнь общества.

*Наименование разделов адаптационного модуля:*

1. Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности
2. Техника безопасности на занятиях физической культурой
3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)
4. Основы здорового образа жизни учащегося
5. Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях
6. Структура занятия по физической культуре
7. Основы биомеханики движения и развитие двигательных навыков

8. Психофизиологическая характеристика учебного труда и ее развитие с помощью физической культуры

Адаптационный модуль (34 часа)

Виды учебной нагрузки	1 группа
Максимальная учебная нагрузка	<b>34</b>
Аудиторная нагрузка, в том числе: Лекции	4
Практические занятия физической культурой в рамках адаптационного модуля	28
Самостоятельная работа обучающегося	19
Итоговая аттестация	Зачет

Адаптационный модуль по физической культуре может проводиться в I-ом семестре обучения для лиц, имеющих ОВЗ или инвалидность и являться аналогом реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура» за первый семестр обучения в ее базовой и вариативной части для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

**Учебный план распределения объема дисциплины «Адаптивная физическая культура» по очной форме на базе коррекционной школы 8 вида**

**(срок обучения - 1 год 10 месяцев)**

Вид учебных занятий	Количество часов	Группы лиц с ОВЗ и инвалидностью
		1 группа
Всего по дисциплине	<i>За весь срок обучения</i>	174
В том числе		
Лекции	<i>За весь срок обучения</i>	6
Практические и методико-практические занятия (разные формы для трех групп)	<i>За весь срок обучения</i>	110

Самостоятельная работа	За весь срок обучения	58
Вид аттестации	За весь срок обучения	зачет

Самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний обучающихся с ОВЗ по определенным темам, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины.

**Распределение объема дисциплины «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по семестрам (за 1 год 10 мес.)**

Вид учебных занятий	К-во часов	Годы обучения	
		Первый год обучения (в т.ч. адаптационный модуль 34 час)	Второй год обучения
Всего по дисциплине	<b>174</b>	112	62
Лекции	6	5	1
Практические и методико-практические занятия (разные формы для трех групп)	110	69	41
Самостоятельная работа	58	38	20
Вид аттестации		зачет	зачет

Методико-практическая работа помимо семинарских занятий предполагает и некоторые виды самостоятельной работы учащегося с ОВЗ и инвалидностью, которая может быть организована в форме:

- текущей работы с лекционным материалом, предусматривающим проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиска (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- изучения материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- подготовки к практическим и семинарским занятиям;

- практикума по учебной дисциплине с использованием программного обеспечения;
- подготовки к контрольной работе;
- подготовки к тестированию;
- подготовки к вебинару;
- подготовки к зачету;
- написания реферата по заданной проблеме;
- выполнения проекта;
- участия в научных конференциях и семинарах;
- научно-исследовательской работе.

**Тематический план дисциплины «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью**

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия физической культурой (двигательная)	Самостоятельная работа
<b>Первый год обучения</b>			
<b>Адаптационный модуль (34 часов) – I семестр (полугодие)</b>			
<b>Тема 1. Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности</b> Ценности физической активности в различных сферах жизнедеятельности человека. Физическая активность и ее роль в социальной адаптации человека, в том числе в профессиональной деятельности. Адаптивная физическая культура и специфика ее реализации в образовательных организациях СПО. Здоровый образ жизни и его влияние на качество жизни человека. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления в процессе учебы, повышения эффективности учебного труда.	1	-	6
<b>Тема 2. Техника безопасности на занятиях физической культурой</b> Травматизм и его профилактика на занятиях физкультурой. Виды спортивных травм и способы их избежания. Спортивное оборудование: требования к безопасному использованию и гигиене. Требования к безопасности к местам занятий физкультуры для лиц, имеющих ОВЗ или инвалидность.	1	-	6
<b>Тема 3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).</b> Влияние ЗОЖ на формирование и гармоничное развитие личности. Оптимальная биосоциальная адаптация (физиологическая, социальная, социально-психологическая).	1	-	8



<p style="text-align: center;"><b>Наименование разделов (тем)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Дисциплины с кратким содержанием</b></p>	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия физической культурой (двигательная)	Самостоятельная работа
<p>Затруднения в адаптации и методы ее преодоления. Проблемы акселерации, инфантилизма, дезадаптации. Ресурсы развития и жизнеспособность в структуре адаптационных процессов человека. Направленность поведения человека на обеспечение и поддержание собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.</p>			
<p><b>Тема 4. Основы биомеханики движения и развитие двигательных навыков.</b> Ориентация в пространстве, координация. Приобретение двигательного навыка. Методы и методики разучивания движений. Индивидуальные особенности моторики. Сохранение и изменение положения тела. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	1	6	6
<p><b>Тема 5. Методы АФК для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью</b> Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка.</p>		6	1
<p><b>Тема 6. Дыхательная гимнастика и методы психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, релаксация) в системе самооздоровления и физического воспитания</b> Психологические основы психофизической саморегуляции. Методы саморегуляции. Правил асаморегуляции. Техники, связанные с управлением дыханием. Методик авыполнения дыхательных упражнений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика.</p>		6	-
<p><b>Тема 7. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)</b> Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения.</p>	-	10	-
<b>Зачет</b>		2	

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия физической культурой (двигательная)	Самостоятельная работа
<b>Итого за I семестр 61 час</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>27</b>
<b><u>2 СЕМЕСТР</u></b>			
<b>Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.</b> Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания учащихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся с различными видами ограничения жизнедеятельности.	1	3	6
<b>Тема 9. Методы самоконтроля в процессе занятия физическими упражнениями.</b> Оценка физического развития и функционального состояния. Контроль самочувствия и общего состояния здоровья. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.	-	4	5
<b>Тема 10. Освоение приемов и способов выполнения физических упражнений и двигательных действий для достижения необходимых результатов в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья</b>	-	8	-
<b>Тема 11. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)</b> Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения.	-	12	-
<b>Тема 12. Скандинавская ходьба в системе адаптивной физической культуры для лиц с ОВЗ и инвалидностью</b> Скандинавская ходьба. Техника дыхания. Техника движения. Техника осанки.	-	10	-
<b>Зачет</b>		2	
<b>Итого за 2 семестр 51 час</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	<b>11</b>
<b><u>За первый курс обучения – 112 часов</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>69</u></b>	<b><u>38</u></b>
<b>Второй год обучения</b>			

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия физической культурой (двигательная)	Самостоятельная работа
<b><u>3 СЕМЕСТР</u></b>			
<p><b>Тема 13. Дыхательная гимнастика и методы психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, релаксация) в системе самооздоровления и физического воспитания</b></p> <p>Психологические основы психофизической саморегуляции. Методы саморегуляции. Правил асаморегуляции. Техники, связанные с управлением дыханием. Методик авыполнения дыхательных упражнений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика.</p>	1	7	5
<p><b>Тема 14. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)</b></p> <p>Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек: нарушений зрения.</p>	-	10	5
<p><b>Тема 15. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	-	14	5
Зачет		2	
<b>Итого за 3 семестр 49 <u>часов</u></b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>15</b>
<b><u>4 СЕМЕСТР</u></b>			
<p><b>Тема 16. Спортивные и подвижные игры.</b></p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Подвижные</p>	-	6	5

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия физической культурой (двигательная)	Самостоятельная работа
игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации и правила безопасности.			
Итоговый зачет		2	
<b>Итого за 4 семестр 13 часов</b>	-	<b>8</b>	<b>5</b>
<b><u>За второй курс обучения – 62 часа</u></b>	<b>1</b>	<b>41</b>	<b>20</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ КУРС ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>6</b>	<b>110</b>	<b>58</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В качестве основной задачи в области реализации права на образование обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья рассматривается создание специальных условий для получения образования обучающимися, имеющими различные недостатки в физическом и (или) психическом развитии с учетом их психофизических особенностей.

Специальные условия – условия обучения, воспитания и развития обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Согласно ст.79, п.10 Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ образовательными организациями среднего профессионального образования должны быть созданы специальные условия для получения образования обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья техникум устанавливает особый порядок освоения образовательной программы "физическая культура" на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

#### 3.1. Материально-технические условия

##### Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

- **Спортивное оборудование:** гимнастические коврики, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, медболы вес 3 кг, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гантели, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки, столы и мячи для настольного тенниса.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер,
- мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений.

«Рабочее место» обучающегося с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья для изучения теоретической части адаптированной образовательной программы «Физическая культура» оборудовано компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор,), электронной доской, мультимедийной системой.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

Федор Собянин: Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. ФГОС, 2020

Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/701209/>

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

### **3.3. Кадровое обеспечение**

Педагогические кадры, участвующие в реализации адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования, должны быть ознакомлены с психолого-физическими особенностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и учитывать их при организации образовательного процесса, должны владеть педагогическими технологиями инклюзивного обучения и методами их использования в работе с инклюзивными группами обучающихся.

### **3.4. Методологическое обеспечение сопровождения программы**

К **методологическому обеспечению** сопровождения адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования «Физическая культура» относятся:

–адаптация официального сайта образовательной организации с учетом особых потребностей обучающихся с инвалидностью по зрению (стандарт WCAG);

–размещение справочной и учебной информации с дублированием шрифтом Брайля (для обучающихся с нарушениями зрения);

–программы мэйнстриминга образовательной организации среднего профессионального образования, направленные на включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в совместную с другими обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;

–программы здоровьесберегающих технологий и пропаганды здорового образа жизни;

–учебно-методические материалы по преподаванию теоретического блока адаптированной образовательной программы «Физическая культура», направленные на информирование обучающихся о роли адаптивной физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; умении управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; коррекционных, компенсаторных и профилактических задачах адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения;

–проведение воспитательных мероприятий, направленных на формирование у обучающихся позитивного отношения к обучающимся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, установок на оказание им всесторонней помощи и поддержки;

–создание информационных стендов, буклетов, иных информационных материалов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;

–размещение информации по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту на сайте образовательной организации среднего профессионального образования;

–проведение спортивных мероприятий, в т.ч. мероприятий по настольным (настольный теннис и др.) и интеллектуальным видам спорта (шахматы, шашки, спортивный бридж, го, рендзю, сёги, маджонг, спортивные нарды, компьютерный спорт - киберспорт) с участием обучающихся с инвалидностью;

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*Текущий контроль.*

Текущий контроль результатов освоения программы физической культуры осуществляет преподаватель физической культуры (адаптивной физической культуры) в процессе проведения практических занятий и лекционных занятий.

*Рубежный контроль* Обучающийся с ОВЗ и инвалидностью должен выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями обучающегося и с учетом физических ограничений, обусловленных имеющимся заболеванием или нарушением здоровья (по рекомендации врача и медико-социальной экспертизы).

*Промежуточная аттестация* обучающихся осуществляется в форме зачетов.

Для допуска к зачету по дисциплине «Физическая культура» обучающийся с ОВЗ или инвалидностью должен выполнить программу, а именно:

- освоить курс оздоровительной программы с учетом состояния своего здоровья;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями обучающегося и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача (для лиц, которым рекомендованы практические занятия адаптивной физической культурой, не имеющих противопоказаний к двигательной активности).

Обучающиеся по итогам семестра, сдают контрольные и зачетные тесты и требования по физической культуре, которые проводятся по всем разделам оздоровительно-коррекционной программы. Успешность овладения теоретическими знаниями и методическим материалом определяется с помощью контрольно-тестовых заданий. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-коррекционной программы.

Основным предметом оценки достижений планируемых результатов освоения обучающимися АОП ФК выступает наличие положительной динамики в интегративных показателях, отражающих успешность преодоления ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья, повышение физической активности и навыков здоровьесбережения. К таким интегративным показателям могут быть отнесены:

- сформированность умения использовать сохранные функции и компенсаторные способы физической активности при освоении физической культуры и в повседневной жизни;
- сформированность навыков самоорганизации физической активности, способствующей восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма;
- проявление двигательной активности, мотивированность к выстраиванию активного образа жизни;
- проявление большего стремления к самостоятельности и независимости от окружающих в различных видах физической активности;
- способность к проявлению социальной активности, в том числе и в выбранной обучающимся профессиональной деятельности;

- способность осуществления самоконтроля и саморегуляции в вопросах физического развития и здоровьесбережения;

- готовность учета имеющихся противопоказаний и ограничений в различных видах деятельности и повседневной жизни и осознание возможностей и способов компенсации этих ограничений.