

Приложение 2

**к ПАОП по специальности
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ _____ от _____ 202__ года

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ 04. Адаптированная физическая культура

г.о. Электросталь, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре примерной адаптированной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла адаптированной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен достичь **личностных результатов**:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7

Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ГБПОУ МО «Электростальский колледж»	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	ЛР 19
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	ЛР 20
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	ЛР 22
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	ЛР 25
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 27
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, псих активных веществ, азартных игр и т.д.	ЛР 29
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 30
Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 36

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29,	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной

30,36	приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
--------------	--	---

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной нагрузки (всего)	208
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	208
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	206
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета <i>(за счёт времени, отведенного на практические занятия)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 08 ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29, 30,36
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия.		

	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		206	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала.	44	ОК 08 ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29, 30,36
	1.Кроссовая подготовка: техника старта и финиширования.		
	2.Бег: 100 метров техника старта, разгона, финиширования		
	3.Бег: техника высокого и низкого старта		
	4.Эстафетный бег: техника старта, стартового разгона, техника прохождения поворотов, финиширование.		
	6.Эстафетный бег: техника передачи эстафетной палочки.		
	7.Эстафетный бег: 4x100м.		
	8.Эстафетный бег: 4x400м.		
	9.Бег по прямой с различной скоростью. Бег по стадиону(1,2,3.....) круга.		
	10.Бег на дистанцию 2000 м(девушки), 3000 м (юноши).		
	11.Бег по пересеченной местности.		
	12.Техника метания гранаты: подготовка к броску, финальная стадия метания, держание снаряда, разбег, подготовка к броску, финальная стадия метания		
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала.	22	ОК 08 ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29, 30,36
	1.Изучение и выполнение построений (колонна, шеренга, круг, линейка, трапеция, полукруг).		
	2.Изучение и выполнение перестроений и 1 шеренги в 2 и обратно, из 1 колонны по 2, 3 и 4.		
	3.Изучение и выполнения разновидностей ходьбы: на носках, на пятках, полуприсев, на согнутых ногах, с закрытыми глазами, приставным шагом, спиной вперед.		
	4.Изучение и выполнение разновидности бега: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, боком приставными шагами, спиной вперед, прыжки на 1 ноге.		
	5.Изучение и выполнения комплекса ОРУ без предметов.		
	6.Изучение и выполнения комплекса упражнений в паре с партнером, обручем		

	(девушки). С гантелями (юноши).		
	9.Выполнение комплекса упражнений с фитнес мячами.		
Тема 2.3. Спортивные игры.		104	
Волейбол.	Содержание учебного материала.	30	ОК 08
	1.Изучение техники игры: стойки., перемещения.		ЛР 1-12,
	2.Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.		19,20,
	3.Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками.		22,25,
	4.Изучении техники подачи мяча: нижняя прямая.		27,29,
	5.Изучении техники подачи мяча: нижняя боковая.		30,36
	6.Изучении техники подачи мяча: верхняя прямая.		
	7.Изучение правил игры, расстановка игроков на площадке.		
	8.Изучение действий игрока в защите, техника защиты. Учебная игра.		
	9.Изучение действий игроков при выполнении блока. Техника выполнения блока Учебная игра.		
	10.Изучение действий игроков в нападении. Учебная игра.		
	11.Изучение техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.		
	12.Применения изученных технических приемов в двусторонней игре.		
Баскетбол	Содержание учебного материала.	30	ОК 08
	1.Изучение техники игры в баскетбол: стойка игрока.		ЛР 1-12,
	2.Изучение техники ведение мяча с изменением направления движения , левой и правой рукой, спиной вперед, остановка, повороты.		19,20,
	3.Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками сверху, 2 руками от груди.		22,25,
	4.Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками об пол, 1 рукой от плеча.		27,29,
	5.Изучение техники ведения и передачи мяча в двойках, разными способами с изменением направления движения.		30,36
	6.Изучение техники ведения и передачи мяча в тройках, разными способами с изменением направления движения.		
	7.Изучение техники выполнения броска по кольцу в движении с 2-х шагов.		
	8.Изучение техники броска по кольцу в прыжке на месте, штрафного броска		

	9.Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание.		
	10.Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча., лично, зоной.		
	11.Изучение правил игры. Учебная игра.		
	12.Отработка изученных элементов в двусторонней игре.		
Футбол.	Содержание учебного материала.	8	ОК 08 ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29, 30,36
	1.Изучение ведения и передачи мяча. Перемещение по полю. Правила игры.		
	2.Изучение ударов по мячу ногой, головой, остановки мяча ногой. Изучение приема мяча ногой, головой. Учебная игра.		
	3.Изучение обманных движений, обводка соперника, отбор мяча. Удары по воротам. Взаимодействие игроков.		
	4. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра.		
Бадминтон.	Содержание учебного материала.	8	ОК 08 ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29, 30,36
	1.Изучение способов хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана.		
	2.Изучение ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Двусторонняя игра.		
	3. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде		
	4. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
Настольный теннис.	Содержание учебного материала.	24	ЛР 1-12 ОК 08 ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29, 30,36
	1.Изучение стойки игрока. Способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		
	2.Изучение технических приемов- подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двусторонняя игра.		
	3.Изучение тактики игры, стилей игры. Тактические комбинации. Двусторонняя игра.		
	4.Изучение тактики одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
Дартс	Содержание учебного материала.	6	ОК 08 ЛР 1-12, 19,20,
	1.Общие правила игры в Дартс.		
	2.Изучение техники броска. Учебная игра.		
	Содержание учебного материала (девушки)		

Тема 2.4. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	1.Изучение и выполнение комплекса упражнений базовой аэробики.	12	22,25, 27,29, 30,36
	2.Изучение и выполнение комплекса упражнений силовой аэробики.		
	3.Изучение и выполнение комплекса упражнений спортивной аэробики.		
	4.Изучение и выполнение комплекса упражнений степ- аэробики.		
	5.Изучение и выполнение комплекса упражнений танцевальной аэробики.		
	Содержание учебного материала.(юноши).		
	1.Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.		
	2.Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.		
	3.Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка.		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.	8	ОК 08 ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29, 30,36
	1.Изучение лыжных ходов -одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический, попеременные лыжные ходы.		
	2.Изучение ходов - полу коньковый и коньковый.		
	3. Передвижение по пересечённой местности. Изучение поворотов, торможения на лыжах с малого трамплина.		
	4. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала.	12	ОК 08 ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29, 30,36
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для специальности 08.02.01.		
	2.Разучивание и выполнение комплекса производственной гимнастики для профессионально-прикладной подготовки работников специальности 08.02.01.		
	3.Разучивание и выполнение комплекса упражнений со скакалкой.		
	4.Разучивание и выполнение комплекса упражнений на гимнастической коврике.		
	5.Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.		
	6.Разучивание и выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для коррекции осанки.		
	7.Составление и проведение обучающимися комплексов профессионально-прикладной физической культуры для специальности 08.02.01.		

	8.Разучивание и выполнение упражнений жонглирования.(с тесными мячами).		
	9.Разучивание и выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний- висов и упоров, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке.		
СРС	1.Выполнить комплекс утренней гимнастики с учетом будущей специальности. 2.Выполнить комплекс упражнений для глаз. 3.Выполнить комплекс упражнений для осанки.	12	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	
Всего теоретических занятий		2	
Всего практических занятий:		206	
Итого:	208		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс

Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Образовательная организация самостоятельно регулирует организацию занятий физической культурой для обучающихся с инвалидов и/или лиц с ОВЗ, отнесенных к специальной медицинской группе "А" (оздоровительная группа) или группе "Б" (реабилитационная группа), а также обучающихся, освобожденных от физических нагрузок. Особый порядок освоения дисциплины "Адаптированная физическая культура" устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Вид, степень и уровень физических нагрузок на занятиях физической культурой необходимо планировать в зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям физической культурой не допускаются.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, палочки эстафетные, гранаты учебные, стартовые флажки, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, тренажерный зал.

В процессе освоения рабочей программы учебной дисциплины «Адаптированная физическая культура» студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронная книга,).

С целью повышения эффективности образовательного процесса в ходе освоения рабочей программы «Физическая культура» применяются электронно- образовательные ресурсы (ЭОР), в виде сетевых ЭОР, ЭОР на локальных носителях, онлайн – курсов, ЭУМК.

Образовательные технологии.

Для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся в образовательном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий:

- Компьютерные симуляции;
- Деловые и ролевые игры;
- Разбор конкретных ситуаций;
- Психологические и иные тренинги;
- Групповые дискуссии.

Общие рекомендации по работе со студентами-инвалидами:

- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
- Акцентирование внимания на хороших оценках;
- Распределение студентов по парам для выполнения проектов, чтобы один из студентов мог подать пример другому;
- Составление индивидуальных планов, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента;
- Игнорирование незначительных поведенческих нарушений. Разработка мер вмешательства в случае недопустимого поведения, которое является непреднамеренным.

В случае необходимости в каждом учебном помещении колледжа (в лекционных аудиториях, кабинетах для практических занятий, библиотеке и иных помещениях) предусмотрена возможность оборудования по 1 - 2 месту для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Оборудование специальных учебных мест предполагает увеличение размера зоны на одно место с учетом эргономичности размещения рабочего места для лиц с ОДА, увеличения ширины прохода между рядами столов.

Учебное оборудование для детей с ОДА (Беспроводной компьютерный джойстик в комплекте с двумя выносными кнопками, Беспроводной ресивер, Беспроводная компьютерная кнопка большая, Беспроводная клавиатура с большими кнопками и разделяющей накладной)

В стандартной аудитории первые столы в ряду у окна и в среднем ряду предусмотрены для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, выделены 1 - 2 первых стола в ряду у дверного проема.

Компьютерные тифлотехнологии базируются на комплексе аппаратных и программных средств, обеспечивающих преобразование компьютерной информации в доступные для слабовидящей формы (звуковое воспроизведение, укрупненный текст), и позволяют им самостоятельно работать на обычном персональном компьютере с программами общего назначения.

Форма промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования, устно и т.п.). При необходимости рекомендуется предусмотреть для них увеличение времени на подготовку к зачету, а также предоставлять дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Рекомендуется уделять внимание индивидуальной работе преподавателя с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы.

При реализации образовательной программы образовательная организация вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При обучении лиц с нарушениями двигательной (статодинамической) функции, электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема - передачи информации в доступных для них формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходимо использование альтернативных устройств ввода информации.

Рекомендуется использовать специальные возможности операционных систем, таких как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настройка действий при вводе текста, изображения с помощью клавиатуры или мыши.

Рекомендации по межличностному взаимодействию со студентами с нарушением опорно-двигательного аппарата в образовательном процессе

При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. Например, сразу в начале разговора сесть, если есть возможность, прямо перед человеком в инвалидной коляске.

Инвалидная коляска – неприкосновенное частное пространство. На неё нельзя облакачиваться и толкать. Нельзя начать катить коляску без согласия сидящего в ней. Нужно спросить, необходима ли помощь, прежде чем оказать ее. Необходимо предложить помощь при открытии дверей или наличии в помещениях высоких порогов. Если предложение о помощи принято, необходимо спросить, что нужно делать, четко следуя инструкциям. Передвигать коляску нужно медленно, поскольку она быстро набирает скорость, и неожиданный толчок может привести к потере равновесия.

Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланированы занятия. Можно предложить старосте группы, где обучается студент-инвалид или студент с ОВЗ, заранее известить его о возможных проблемах с доступностью объекта.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющий 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 следует:

- перебивать и поправлять. Начинайте говорить только тогда, когда убедитесь, что собеседник закончил свою мысль;
- пытаться ускорить разговор. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени. Если спешите, лучше договориться об общении в другое время;

Затруднения в речи – не показатель низкого уровня интеллекта человека. Если не понятно, что вам сказали, следует переспросить. Если снова не удалось понять, нужно попросить произнести слово в более медленном темпе, возможно, по буквам. – при возникновении проблем в общении, можно спросить, не хочет ли собеседник использовать другой способ – написать, напечатать. Старайтесь задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

При общении с людьми с гиперкинезами (непроизвольными движениями тела или конечностей):

- во время разговора не отвлекайтесь на непроизвольные движения собеседника, потому что можете пропустить что-то важное;

Преподаватель должен проявлять педагогический такт, создавать ситуации успеха для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, своевременно оказывать помощь, развивать веру в собственные силы и возможности.

Требования к преподавателю дисциплины "Адаптированная физическая культура": высшее образование (бакалавриат или специалитет или магистратура) по специальности или направлению подготовки "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" или Высшее образование (бакалавриат или специалитет или магистратура) в рамках одной из

укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования "Физическая культура и спорт", "Образование и педагогические науки" (направленность (профиль) по физической культуре и спорту) или в рамках специальности высшего образования "Служебно-прикладная физическая подготовка" и дополнительное профессиональное образование в сфере адаптивной физической культуры и (или) адаптивного спорта или Высшее образование (бакалавриат или специалитет или магистратура) и дополнительное профессиональное образование по программам профессиональной переподготовки в сфере адаптивной физической культуры и (или) адаптивного спорта"

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.,» Академия» 2020.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

Дополнительная литература:

1. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2020.
2. 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., 2020.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике
<http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал
<http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
<http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 07.02.01 Архитектура Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование</p> <p>в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей 07.00.00 Архитектура</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества</p>
<p>Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе</p>	
ЛР 1-12,		

19,20, 22,25, 27,29, 30,36	специальностей 07.00.00 Архитектура	средствами спортивных игр. Общефизическая подготовка: Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплекса с отягощениями, с само отягощениями; Самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
-------------------------------------	--	---

Наименование компетенций	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Самостоятельно определяет задач профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации. Знать процедуры охраны и укрепления здоровья в процессе проф. деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.