

АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для лиц с нарушением зрения

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины разработана для лиц с нарушением зрения по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе принципов *адаптивной физической культуры*. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя 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 колледже 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 мейнстриминга 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 (51 час)

Виды учебной нагрузки	1 группа
Максимальная учебная нагрузка	51
Аудиторная нагрузка, в том числе: Лекции Практические занятия физической культурой в рамках адаптационного модуля	0 51
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 дисциплина «Адаптивная физическая культура» по очной форме на базе среднего (полного) общего образования (после 9 класса)
(срок обучения - 2 года 10 месяцев)**

Вид учебных занятий	Количество часов	Группы лиц с ОВЗ и инвалидностью
		1 группа
Всего по дисциплине	<i>За весь срок обучения</i>	168
В том числе		
Лекции	<i>За весь срок обучения</i>	0
Практические и методико-практические занятия (разные формы для трех групп)	<i>За весь срок обучения</i>	157
Самостоятельная работа		11
Вид аттестации	<i>За весь срок обучения</i>	зачет

Контролируемая 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 2года 10 мес.)**

Вид учебных занятий	К-во часов	Годы обучения		
		Второй год обучения	Третий год обучения	Четвертый год обучения
Всего по дисциплине	168	76	60	32
Лекции	0	0	0	0
Самостоятельная работа	11	4	4	3
Практические и методико-практические занятия (разные формы для трех групп)	168	76	60	32
Вид аттестации		зачет	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 «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)	Самостоятельная работа
Второй год обучения			
3 СЕМЕСТР			
Адаптационный модуль (32 часа) – 3 семестр			
Тема 1. Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности 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.		3	-
Тема 2. Техника безопасности на занятиях физической культурой 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.		4	-
Тема 3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Влияние ЗОЖ на формирование и гармоничное развитие личности. Оптимальная биосоциальная адаптация (физиологическая, социальная, социально-психологическая). 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.		3	-
Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающегося. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.		3	-

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)	Самостоятельная работа
Самоанализ и самокоррекция своего психофизиологического статуса. Физическая активность подростков и молодежи и ее влияние на образ жизни и ее качество. Физическое воспитание, сбережение и укрепление здоровья.			
Тема 5. Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Влияние физических упражнений на организм человека. Средства адаптивной и лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений, адаптивная физическая культура. Вопросы дозированной и интенсивности упражнений при занятиях физической культурой, виды адаптивной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Адаптивная физическая культура при нарушениях сенсорных процессов (зрения, слуха и т.п.), нарушений опорно-двигательного аппарата. Виды адаптивной физической культуры.		4	-
Тема 6. Структура занятия по физической культуре. Формы и виды занятий. Структура занятия и методика его проведения, в том числе с применением средств адаптивной физической культуры. Разминка (с учетом показаний и противопоказаний по состоянию здоровья). Двигательные умения и навыки человека. Оптимальное функциональное состояние человека.		4	-
Тема 7. Основы биомеханики движения и развитие двигательных навыков. 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.		3	-
Тема 8. Психофизиологическая характеристика учебного труда и ее развитие с помощью физической культуры Динамика работоспособности учащихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния обучающихся во время сдачи экзаменов и зачетов. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики		4	-

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)	Самостоятельная работа
психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция утомления.			
Зачет		2	
Итого за 3 семестр <u>32 часа</u>		30	2
4СЕМЕСТР 44часа			
Тема 9. Методы самоконтроля в процессе занятия физическими упражнениями. 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.		5	-
Тема 10. Принципы здоровьесбережения и ценностного отношения к своему здоровью. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья. Корректировка содержания занятий со обучающимися разных групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для учащихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.		6	-
Тема 11. Освоение приемов и способов выполнения физических упражнений и двигательных действий для достижения необходимых результатов в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья	-	19	-
Тема 12. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы.	-	10	-

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)	Самостоятельная работа
Итоговый зачет	-	2	
Итого за 4 семестр 44 часа	-	42	2
Итого второй год обучения 76 часов		72	4
3 год обучения			
5 СЕМЕСТР			
32 часа			
Тема 13. Регулирование нагрузки и физической активности. Зона физической нагрузки. Дозировка упражнений. Разные методы определения оптимальной нагрузки (например, по пульсу и т.д.).		3	-
Тема 14. Освоение приемов и способов выполнения физических упражнений и двигательных действий для достижения необходимых результатов в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья		7	-
Тема 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Место ППФП в системе физического воспитания учащихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся, имеющих ОВЗ и инвалидность.		6	-
Тема 16. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры 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.		6	-

Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи,		6	
--	--	---	--

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)	Самостоятельная работа
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.			-
Итоговый зачет		2	
Итого за 5 семестр 32часа		30	2
6СЕМЕСТР 28часов			
Тема 18. Профилактика нарушений здоровья человека и усугубления этих нарушений. Первичная, вторичная, третичная профилактика. Формы зависимого (аддиктивного) поведения. Алкоголизм. Наркомания. Табакокурение. Меры их профилактики. Гиподинамия как фактор усугубления нарушений здоровья.		5	-
Тема 19. Методы АФК для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплотечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка.		6	-
Тема 20. Дыхательная гимнастика и методы психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, релаксация) в системе самооздоровления и физического воспитания 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.	-	7	-
Тема 21. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)			

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия физической культуры (двигательная активность)	Самостоятельная работа
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.	-	6	-
Зачет		2	
Итого за 6 семестр 28 часов		26	2
Итого за третий год обучения <u>60</u> часов		56	4

4 год обучения			
7 СЕМЕСТР 32часа			
Тема 22. Физическая культура в профессиональной деятельности человека. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.		9	
Тема 23. Скандинавская ходьба в системе адаптивной физической культуры для лиц с ОВЗ и инвалидностью Скандинавская ходьба. Техника дыхания. Техника движения. Техника осанки.		18	
Зачет		2	
<u>Итого за 7 семестр 32часа</u>		29	3
Итого за 4 год обучения-32 часов		29	3
Самостоятельная работа обучающихся			11
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ КУРС ОБУЧЕНИЯ- 168 часов		168	

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 колледж устанавливает особый порядок освоения образовательной программы "физическая культура" на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного 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.

3.1. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура, ОИЦ Академия, 2023 г.
2. Борисова М.М. Физическая культура. Практикум, ОИЦ Академия, 2024 г.
3. Лях В.И. Физическая культура, Москва "Просвещение", 2025 г.

3.2.2. 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 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 мейнстриминга 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 **1 группы** 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.

