

**Департамент образования  
Ямало-Ненецкого автономного округа  
государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Ямало-Ненецкого автономного округа  
«Новоуренгойский многопрофильный колледж»**

**РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**


на заседании предметной (цикловой)  
комиссии педагогики, психологии и  
частных методик

Председатель П(Ц)К

 Е.В.Черноштан

**УТВЕРЖДЕНА**

Заместитель директора по УМР

 О.В. Стрелецкая

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по дисциплине** АФК.01 Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

**для профессии** 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин (для лиц с нарушением интеллектуального развития)

(код и название специальности, профессии)

**форма обучения** очная

<b>Всего учебных занятий,</b> <small>(в академических часах)</small>	<u>141</u>
в том числе:	
аудиторных, из них:	<u>94</u>
лекций	<u>94</u>
практических	<u>47</u>
самостоятельных	<u>47</u>
<b>Отчетность</b>	
зачет	<u>I, II, III семестр</u>
д/зачет	<u>IV семестр</u>

**Новый Уренгой 2022**

Адаптированная рабочая программа по дисциплине АФК 01 «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с установленными квалификационными требованиями по профессии 16199 «Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин», с учетом ФГОС СПО.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ямало–Ненецкого автономного округа «Новоуренгойский многопрофильный колледж»

Составитель рабочей программы: Брусник Татьяна Александровна преподаватель ГБПОУ ЯНАО «Новоуренгойский многопрофильный колледж» общеобразовательного и профессионального циклов, кандидат педагогических наук.



(подпись)

Брусник Т.А  
(Ф.И.О преподавателя)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>9</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>16</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>22</b>

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к адаптированной рабочей программе дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.**

Адаптированная рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» предназначена для изучения дисциплины в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих и служащих.

«Адаптивная физическая культура» относится к циклу общеобразовательных и общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и нацелена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Одной из важной составляющей адаптированной рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья, является подвижные игры и игры с элементами спортивных игр. Она направлена на укрепление и развитие двигательной физической активности.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье человека, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе, что и является основными целями и задачами физического воспитания с обучающимися имеющими ограничения по здоровью.

В данной адаптированной рабочей программе дисциплины «Физическая культура» подвижные игры тесно переплетены с элементами спортивных игр. Это удобная возможность постепенной адаптации организма к воздействию физических

нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей и физиологических систем организма.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям обучающихся. Схема урока физической культуры является общей, как для учеников основной медицинской группы, так и для обучающихся, имеющих ограничения по здоровью. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока.

Структура программы основана на правильной организации подвижных игр с необходимым контролем дозированной нагрузки, интенсивности и объёма игрового времени, что позволяет решить многообразные воспитательные и лечебные задачи.

Составляющие программы:

1. Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета, в движении, с мячом)
2. Дыхательная гимнастика.
3. Элементы гимнастики и акробатики.
4. Элементы спортивных игр.
5. Специальные упражнения в тренажёрном зале (индивидуальный подход, строгая дозировка, специальные тренажёры).

С целью разнообразия в занятиях, а также закрепления специальных упражнений в программу входят подвижные игры, которые позволяют снимать у обучающихся неуверенность и скованность в двигательных действиях, и активируют реабилитационные, интеграционные возможности в коллектив и общество. Так как обучающиеся, независимо от характера физических или умственных нарушений, предпочитают игру другим формам двигательной активности, потому она удовлетворяет естественную потребность в эмоциях, движениях и является прекрасным средством самовыражения.

Кроме того, игры создают благоприятные условия для приобщения обучающихся с ограниченными функциональными возможностями к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важнейшим фактором интеграции в общество здоровых сверстников.

При освоении содержания адаптированной рабочей программы дисциплины «Физическая культура» обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к группе имеющих ограничения, аттестуются по результатам выполнения требований учебной программы (упрощенные испытания). И сдают только те виды испытаний, которые им не противопоказаны по шифру заболеваний.

Адаптированная рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является важнейшим компонентом системы создания здоровьесберегающей среды, реализуемой в колледже.

## **II. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **2.1. Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с установленными квалификационными требованиями по профессии 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин, с учетом ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

**2.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в цикл общеобразовательных дисциплин.

Адаптированная рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО. Адаптированная образовательная программа профессионального обучения по профессии 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин представляет собой комплекс нормативно-методической документации, разработанный с учетом ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

### **2.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

Содержание адаптированной рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- Формирования физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.
- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья.
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **2.4 Основные задачи реализации содержания для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):**

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Соблюдение индивидуального режима питания и сна.

- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**2.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: **141** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка **94** часов;

самостоятельная работа **47** часов.



### III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИН «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов				
	Семестры				
	I	II	III	IV	Всего
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	39	39	30	33	141
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	26	26	20	22	94
в том числе:					
практические занятия	26	26	20	22	94
Теоретические занятия					-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	13	13	10	11	47
Промежуточная аттестация в форме	<u>зачет</u>	<u>зачет</u>	<u>зачет</u>	<u>д/зачет</u>	

### 3.2. Тематический план и содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5

#### Использование физкультурной оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей 94 (141 часов)

#### Раздел 1. Укрепление здоровья посредством легкоатлетических упражнений 20 часов

<b>Тема 1.1</b> Организационно-методическое занятие со студентами	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2	3 1,2 У 1
	1. Уроки физической культуры в СПО			
	2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня			
	<b>Практические занятия</b>			
	Развитие двигательных качеств средствами физической культуры			
<b>Тема 1.2</b> Методика повышения функционального резерва организма в беговых упражнениях на различных дистанциях	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	1	3 1,2 У 1
	1. Реферат на тему «Легкая атлетика», подбор упражнений для развития выносливости.			
	2. Ведение Дневника здоровья.			
	3. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП			
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Основные физические качества человека, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Комплексы упражнений формирования двигательных качеств			
<b>Тема 1.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2	3 1,2 У 1

Основы техники бега на короткие дистанции	1. Особенности организации занятий по легкой атлетике	У 1	
	2. Упражнения на овладение техники бега		
<b>Тема 1.4</b> Основы техники бегового шага	<b>Практические занятия</b>	4	1,2
	1. Использование средств физической культуры в комплексах разминки		
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2
	1. Работа рук в беге. Бег по пересеченной местности		
	2. Специально беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий	6	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Показатели результатов состояния физической подготовленности в беговых видах	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
1. Техника разбега, отталкивания, приземления в прыжках. Отталкивание с места, с трех шагов, с разбега. Техника безопасного приземления в прыжках.	6		
<b>Практические занятия</b>			
1. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Техника распределения силовых возможностей в прыжках. Прыжки с места.	4	1,2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	6		
<b>Раздел 2. Совершенствование двигательных качеств, посредством баскетбола 26 часов</b>			
<b>Тема 1.6</b> Перемещения и остановки игрока в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2
	1. Техника перемещений в различных стойках		
	<b>Практические занятия</b>	4	1,2
	1. Освоение техники перемещения различными способами		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
1. Реферат на тему «Баскетбол»			
			3 1,2 У 1

	<p>2. Ведение Дневника здоровья</p> <p>3. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>			
<b>Тема 1.7</b> Прием и передача мяча в баскетболе	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника передачи мяча на месте и в движении в баскетболе</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Способы ловли и передачи мяча в баскетболе</p>	8	1,2	3 1,2 У 1
<b>Тема 1.8</b> Ведение мяча в баскетболе	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Ведение мяча в различной стойке, на месте и в движении</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Освоение техники ведения мяча правой, левой рукой в различной стойке</p>	8	1,2	3 1,2 У 1
<b>Тема 1.9</b> Броски мяча в баскетболе	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника бросков мяча с места, в движении</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Освоение техники бросков</p>	6	1,2	3 1,2 У 1

**Раздел 3. Гимнастика как средство укрепления здоровья 16 часа**

<b>Тема 1.10</b> Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Группировка в гимнастике. Техника группировки в гимнастике. Техника кувырка вперед, назад в группировке</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Освоение группировки в гимнастике. Освоение техники кувырков</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Реферат на тему «Гимнастика»</p> <p>2. Ведение Дневника здоровья</p> <p>3. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	6	1,2	3 1,2 У 1
<b>Тема 1.11</b> Основы техники стойки на лопатках	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Стойка на лопатках</p> <p>2. Техника стойки на лопатках</p> <p><b>Практические занятия</b></p>	4		
		2	1,2	3 1,2 У 1

	1. Освоение стойки на лопатках			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		
	1. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 1.12</b> Основы техники стойки на голове	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1,2	3 1,2 У 1
	1. Стойка на голове			
	2. Техника стойки на голове			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Освоение стойки на голове			
<b>Тема 1.13</b> Основы техники стойки на руках	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1,2	3 1,2 У 1
	1. Стойка на руках			
	2. Техника стойки на руках			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Освоение стойки на руках			
<b>Тема 1.14</b> Оздоровительные виды гимнастики	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		3 1,2 У 1
	1. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП			
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2	
	1. Элементы атлетической гимнастики, йога, Пилатес, стретчинг и др.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Освоения комплексов упражнений			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3		
	1. Подготовить комплекс упражнений для развития координации.			
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей посредством лыжной подготовки 8 часов</b>				
<b>Тема 1.15</b> Основы техники скользящего шага в лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1,2	3 1,2 У 1
	1. Способы скользящего шага			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Передвижение скользящим шагом			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		

	1. Реферат на тему «Лыжная подготовка» 2. Ведение Дневника здоровья 3. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 1.16</b> Основы техники одновременно одношажного хода	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника выполнение одновременных ходов <b>Практические занятия</b> 1. Передвижения одновременно одношажными ходами	2	1,2	3 1,2 У 1
<b>Тема 1.17</b> Основы техники конькового хода	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника полуконькового и конькового лыжного хода <b>Практические занятия</b> 1. Передвижение коньковым ходом в лыжной подготовке	2	1,2	3 1,2 У 1
<b>Тема 1.18</b> Спуски и подъемы в лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке <b>Практические занятия</b> 1. Спуски в различных стойках и подъемы различными способами <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП 1. Подготовить комплекс упражнений для развития координации.	2	1,2	3 1,2 У 1
<b>Раздел 5. Совершенствование двигательных качеств, посредством волейбола 24 часа</b>				
<b>Тема 1.19</b> Стойки и перемещения в волейболе. Основы верхней передачи мяча в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Низкая, средняя, высокая стойка в волейболе. Техника верхней передачи мяча в волейболе <b>Практические занятия</b> 1. Перемещения в волейболе различными способами. Освоение техники передачи мяча различными способами в волейболе. Игра. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Реферат на тему «Волейбол» 2. Ведение Дневника здоровья 3. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	8	1,2	3 1,2 У 1
		4		

<b>Тема 1.20</b> Основы приема и передачи двумя снизу в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		4	1,2	3 1,2 У 1
	1. Техника нижней передачи мяча в волейболе				
	<b>Практические занятия</b> 1. Освоение техники передачи мяча различными способами. Игра.				
<b>Тема 1.21</b> Поддачи мяча в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		4	1,2	3 1,2 У 1
	1. Техника способов подач мяча в волейболе				
	<b>Практические занятия</b>				
	1. Освоение техники подачи мяча различными способами. Игра.				
	1. Информационный контроль за состоянием двигательных качеств				
<b>Практические занятия</b>					
1. Измерение показателей двигательных качеств					
<b>Тема 1.23</b> Выполнение контрольных заданий	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	1,2	3 1,2 У 1
	1. Определение физической подготовленности, техники отдельных элементов в различных видах спорт				
	<b>Практические занятия</b>				
	1. Выполнение контрольных заданий				
	2. Зачет				
<b>Всего:</b>		<b>141</b>			

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

##### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала; лыжной базы; спортивной площадки; подсобных помещений для хранения инвентаря; женской и мужской раздевалок, душевых кабин.

##### Оборудование учебного кабинета:

№	Оборудование	Количество
2	○ баскетбольные мячи	30 шт.
3	○ волейбольные мячи	30 шт.
4	○ набивные мячи	30 шт.
5	○ теннисные мячи	30 шт.
6	○ гимнастические маты	20 шт.
7	○ гимнастические скамейки	10 шт.
8	○ гимнастическое бревно	1 шт.
9	○ секундомер	3 шт.
10	○ мячи для метания	30 шт.
11	○ стойки для эстафет	15 шт.
12	○ гимнастические палки	30 шт.
14	○ свисток	10 шт.
15	○ тренажеры	20 шт.
16	○ теннисный стол	2 шт.
17	○ гимнастические коврики	30 шт.
18	○ лыжные комплекты	120 шт.
19	○ волейбольные сетки	3 шт.
20	○ баскетбольные щиты	4 шт. (2 игровых и 2 тренировочных);
21	○ шведские стенки	6 шт.
22	○ обручи	30 шт.
23	○ скакалки	30 шт.



### **Технические средства обучения:**

Музыкальный центр, DVD проигрыватель, телевизор, ноутбук.

### **Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской:**

Верстак для установки креплений и просмолки лыж, электродрель, набор инструментов, газовая горелка, смола

### **4.2. Информационное обеспечение обучения.**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

#### ***Основные источники:***

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образ/ И.С.Барчуков, под общей ред. Н.Н. Маликова- М.: «Академия», 2018 г.- 528 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образ/ - М.: «Академия», 2018 г.- 480 с.

#### ***Дополнительные источники:***

1. Жуков М. Н. Подвижные игры, [Текст]: учебное пособие / М. Н. Жуков, – М., Изд. центр "Академия", 2019 г. – 160 с.

2. Физическая культура студента [Текст]: учебник / под ред. В. И. Ильинича, - М., Гардарики, 2019 г. – 448 с.

3. Хромина С. И. Физическое воспитание обучающихся технического вуза с позиций инклюзивного подхода / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук, Л. Б. Дыхан // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52–6. С. 339–345.

4. Шипицына Л.М. Интеграция – ведущее направление специального образования в России на рубеже XXI века [Текст] / Л.М. Шипицына // Инновации в российском образовании: специальное (коррекционное) образование-2000. – М.: Изд-во МГУП, 2000. – С.12-17.

5. Энциклопедия спорта [Текст]: сборник статей / – М., РИПОЛ классик, 2019 г. – 368 с. (с. 189-211, 327-328)

### ***Интернет-ресурсы***

1. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/)- Физическая культура студента. Электронный учебник.

2. <http://lib.sportedu.ru>- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.

3. <https://www.garant.ru/>- ГАРАНТ. РУ (Приказ Министерства образования РФ государственного образовательного стандарта образования обучающихся (интеллектуальными нарушениями))

### **4.3. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по образовательным программам среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ среднего профессионального образования, адаптированных при необходимости для обучения данной категории обучающихся.

Обеспечение условий профессионального образования лиц с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях отражено в следующих основных нормативных документах:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

2. Федеральный закон О социальной защите инвалидов в Российской Федерации от 24 ноября 1995 года N 181-ФЗ

3. Закон города Москвы «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья в городе Москве» от 28 апреля 2010 года № 16

4. Положение о психолого-медико-педагогической комиссии Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 20 сентября 2013 г. N 1082

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 года № 464 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 января 2014 года № 2 Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

7. Письмо Минобрнауки РФ от 03.18.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса».

В соответствии с данными нормативными документами в профессиональных образовательных организациях осуществляются следующие меры по созданию условий профессионального образования лицам с ОВЗ. Для организации профессионального образования и обучения лиц с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях создаются соответствующие структурные подразделения, в задачи которых входит профориентационная работа с данной группой обучающихся, учебно-методическое сопровождение и обеспечение образовательного процесса, создание условий для психолого-педагогического сопровождения, социальной адаптации и интеграции обучающихся с ОВЗ в образовательном процессе, содействие трудоустройству и развитие безбарьерной среды.

Педагогу приходится работать с подростками, имеющими разные варианты органических нарушений, обучающиеся в одной группе. А также наличие обучающихся, имеющих сочетанные нарушения (2 и более). Данный факт значительно усложняет работу педагога, поскольку ему приходится делать акцент не на конкретной патологии (например, проблеме зрения), а знать и учитывать особенности всех обучающихся. В данном случае речь идет о чрезмерной гибкости, устойчивости педагога и обязательном индивидуальном подходе к каждому подростку. Можно выделить следующие особенности обучения данных обучающихся: 1) Парциальность психического недоразвития (у подростков с ЗПР, наряду с нарушенными психическими функциями, обнаруживаются и сохранные, в то время как для умственной отсталости характерна тотальность психического недоразвития).

2) Обучающиеся с ЗПР могут усвоить учебный материал в объеме общеобразовательной средней школы при условии разумного распределения нагрузки, учета индивидуальных особенностей и др.

3) Умственно отсталые и обучающиеся с поражением сенсорных функций, нуждается в дополнительном наглядном материале и непосредственном показе способа действий.

4) Умственно отсталые обучающиеся даже незначительные изменения внешних условий воспринимают как новизну, незнакомую ситуацию (например, переход в новую аудиторию может затруднить у них воспроизведение усвоенных ранее знаний)

5) В стрессовой ситуации можно ожидать различные реакции – от истерики до ступора.

6) Поскольку проявление мозговых дисфункций выражается в виде двигательных (гиперактивность, импульсивность, суетливость и т.п.), эмоциональных (неустойчивость настроения, раздражительность, назойливость) и вегетативных расстройств (нарушения сна, пищеварительные расстройства, потливость), то развитие должно идти в этих направлениях:

- работа на развитие мелкой моторики; на координацию движений;
- физкультминутки;
- частое проговаривание учебного материала;
- интеллектуальные поисковые задания и т.п.

#### **4.4. Особенности при работе с родителями, имеющими подростков с какими либо отклонениями в развитии.**

Родители таких обучающихся, условно делятся на следующие группы:

1) Ригидная группа - активные – такие родители обучаются, активно помогают своим детям, самостоятельно с ними занимаются и т.п. Помощь психолога в данном случае минимальна. - родители, ориентированные на излечение ребенка с помощью специалистов (постоянный поиск новых врачей, поездки по санаториям, разным больницам и т.п.), родители конфликтные. Помощь психолога в переориентировании родителя на занятия с собственным ребенком, работа с одним специалистом. - родители, игнорирующие дефект (умственную отсталость, аутизм). Такие родители предъявляют жесткие требования к своим детям, физические наказания. Дети

невротичные, но на вершине возможностей. Помощь психолога в психологическом информировании.

2) Психосоматические родители. Мать вялая, уставшая, с жалобами на плохое самочувствие и проблемы со здоровьем (психологическая защита, уход от проблемы). Задача психолога научить родителя работать с собственным ребенком (станет лучше и ей, и ребенку).

3) Депрессивные родители. Оценка ребенка низкая («он ничего не может, он хуже всех, он нас всех измучил»). Желательно, чтобы мать поняла, что ей самой нужна помощь специалиста. Самое лучшее – познакомить с другими мамами, которые имеют таких же детей. Знание психологических особенностей родителей позволяют прогнозировать их реакции, успешность привлечения их к коррекционной работе и осуществлять дифференцированный подход в психокоррекционной работе семьи.

В процессе профессионального обучения умственно отсталых обучающихся необходимо учитывать особенности их психофизического развития, так как у каждого обучающегося имеются особенности в усвоении теоретических знаний и практических навыков. Очень важно в процессе обучения для наиболее способных ребят создать условия, способствующие развитию личности и эффективному усвоению учебного материала. Эффективными педагогическими технологиями в работе с обучающимися с умственной отсталостью являются технологии личностно-ориентированного обучения и развивающего обучения.

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Оценка результатов освоения упрощенных испытаний адаптированной рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.**

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тренировок, консультаций, спортивных игр и состязаний, выполнения специальных нормативов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы испытаний и оценки результатов обучения</b>
В результате изучения адаптированной рабочей программы дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: знать (понимать)	
1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	1. Устная оценка
2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2. Защита реферата
3.Способы оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	3. Наблюдение. Контрольные испытания (без учета времени)
4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	4. Тест по Вайнеру Наблюдение.
5.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений работы на тренажерах «Тропа здоровья»	5. Устная оценка Сдача упрощенных нормативов
6.Выполнять упражнения из изученных подвижных игр (подготовительные упражнения по теме спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, н/теннис).	6. Сдача упрощенных нормативов Устная оценка
7.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	7. Наблюдение
8.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	8. Контрольные испытания (без учета времени)
9.Выполнять приемы страховки и само страховки;	9. Наблюдение

10. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	10. Учебная игра
11. Выполнять упрощенные нормативы, предусмотренные <u>государственным стандартом по легкой атлетике</u> , гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	11. Выполнение упрощенных испытаний Устная оценка

Оценка результатов упрощенных испытаний и тестов, в освоении адаптированной рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура» для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, направлена на овладение оздоровительными и профилактическими комплексами упражнений, а так же воспитания интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, что обеспечивает комплексную реабилитацию и интеграцию в общество.

### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка									
				Юноши					Девушки				
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1				
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6				
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160				
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900				
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7				
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6				