

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области  
«Алексинский химико-технологический техникум»

АДАптированная рабочая программа учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта**  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ – специалиста среднего звена  
на базе основного общего образования

<b>специальность:</b>	13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
<b>квалификация:</b>	13.02.11 техник
<b>форма обучения:</b>	Очная
<b>набор срок обучения</b>	2023 г . 2 г. 10 мес.
<b>Курс, семестр</b>	1 курс, 1-2 семестр

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 07.12.2017 № 1196

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Алексинский химико-технологический техникум» (ГПОУ ТО «АХТТ»)

Составитель: Сергеева Мария Александровна, преподаватель ГПОУ ТО «АХТТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Пояснительная записка**

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

## Пояснительная записка

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих инвалидность, ограниченные возможности здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Цели:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способом контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование у обучающихся культуры здоровья. У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни.

Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Уроки проводятся в соответствии с физическими возможностям инвалидов и лиц с ОВЗ. На занятиях обучающимся даются необходимые занятия по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость. Место

занятий – тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал. Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий при проведении которых, преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения примерной программы**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС, в рамках реализации ОПОП СПО базовой и углубленной подготовки по направлениям подготовки и специальностям СПО

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

В ОПОП СПО учебная дисциплина «Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл – ОГСЭ.04

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**Цель:** социализация и интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

#### **Задачи:**

##### коррекционно-оздоровительные:

- содействие всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию
- оставшихся (сохранных) физических качеств и способностей и духовных сил, обеспечивающих доступную учебную и бытовую трудоспособность студентов, а в дальнейшем профилактику остаточного здоровья, необходимого для какого-либо вида трудовой деятельности;
- коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения;
- коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия и др.
- коррекция нарушений физической подготовленности ограничивающих двигательную активность;
- коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании и др.)
- повышение уровня качества жизни студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития.

##### образовательные:

- формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;
- формирование знаний и умений самостоятельного использования средств физической культуры в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;
- расширить двигательный опыт (навык) студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить студентам с проблемами в состоянии здоровья и развития основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

воспитательные:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;
- ческой культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК)

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Обучающийся с инвалидностью при поступлении в образовательную организацию среднего профессионального образования приносит с собой Индивидуальную программу реабилитации, разработанную на основе решения Государственной службы медико-социальной экспертизы. ИПР представляет собой комплекс оптимальных для человека с инвалидностью реабилитационных мероприятий, включающий в себя отдельные виды, формы, объемы, сроки и порядок реализации медицинских, профессиональных и других реабилитационных мер, направленных на восстановление, компенсацию нарушенных или утраченных функций организма, восстановление, компенсацию способностей инвалида к выполнению определенных видов деятельности (с учетом положения Приказа Минтруда России №664н от 29 сентября 2014 г. «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы» в части учета ограничений жизнедеятельности).

Абитуриент или обучающийся с ОВЗ (до 18 лет) приносит в образовательную организацию рекомендации ПМПК, в том числе содержащие рекомендации по освоению физической культуры и возможности оптимизации двигательной активности средствами адаптивной физической культуры и спорта.

Согласно Положению Приказа Минтруда России №664н от 29 сентября 2014 г. «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы» к основным видам стойких расстройств функций организма человека относятся:

- нарушения психических функций (сознания, ориентации, интеллекта, личностных особенностей, волевых и побудительных функций, внимания, памяти, психомоторных функций, эмоций, восприятия, мышления, познавательных функций высокого уровня, умственных функций речи, последовательных сложных движений);

- нарушения языковых и речевых функций (устной (ринолалия, дизартрия, заикание, алалия, афазия)); письменной (дисграфия, дислексия); вербальной и невербальной речи; нарушение голосообразования);
- нарушения сенсорных функций (зрения; слуха; обоняния; осязания; тактильной, болевой, температурной, вибрационной и других видов чувствительности; вестибулярной функции; боль);
- нарушения нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических) функций (движения головы, туловища, конечностей, в том числе костей, суставов, мышц; статики, координации движений);
- нарушения функций сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной, эндокринной систем и метаболизма, системы крови и иммунной системы, мочевыделительной функции, функции кожи и связанных с ней систем;
- нарушения, обусловленные физическим внешним уродством (деформации лица, головы, туловища, конечностей, приводящие к внешнему уродству; аномальные отверстия пищеварительного, мочевыделительного, дыхательного трактов; нарушение размеров тела).

Степени выраженности этих нарушений соответствует 4 степени стойких нарушений функций организма человека, обусловленных заболеваниями, последствиями травм или дефектами, классифицируемые с использованием количественной системы оценки степени выраженности указанных нарушений, устанавливаемой в процентах в диапазоне от 10 до 100, с шагом в 10 процентов:

**I степень** – стойкие незначительные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 10 до 30 процентов;

**II степень** – стойкие умеренные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 40 до 60 процентов;

**III степень** – стойкие выраженные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 70 до 80 процентов;

**IV степень** – стойкие значительно выраженные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 90 до 100 процентов.

В соответствии с этими ограничениями медико-социальная экспертиза разрабатывает план реабилитационных процедур для инвалида, а ПМПК дает рекомендации для обучения человека с ОВЗ в образовательной организации.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины составляет:**

**Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 78 часов.**



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
- теоретические занятия	2
- практические занятия	76
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Формируемы е компетенции
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> <b>«Введение»</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека	<b>Содержание</b> 1. Задачи, содержание и формы физической культуры. Оздоровительная направленность видов спорта, их характеристика. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	ОК 08
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> <b>«Дыхательные упражнения»</b>			
<b>Тема 2.1</b> В исходном положении лежа на спине развивать диафрагмальное дыхание.	<b>Практическое занятие №1</b> Звуковая гимнастика с удлиненным выдохом.	2	ОК 08
<b>Тема 2.2</b> В различных исходных положениях тренировать все типы дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой.	<b>Практическое занятие №2</b> Дыхательные упражнения динамического характера с удлиненным выдохом.	2	
	<b>Практическое занятие №3</b> Грудное дыхание.	2	
	<b>Практическое занятие №4</b> Упражнения динамического характера с грудным дыханием.	2	
<b>Тема 2.3</b> Согласование дыхания с выполнением движений различного темпа.	<b>Практическое занятие №5</b> Полное дыхание.	2	
<b>РАЗДЕЛ 3</b>			

<b>«Гимнастика»</b>			
<b>Тема 3.1</b> Удержание гимнастической палки и большого мяча различными хватами.	<b>Практическое занятие №6</b> Упражнения с отягощением с последующим расслаблением.	2	ОК 08
	<b>Практическое занятие №7</b> Активная гимнастика для каждого сустава.	2	
	<b>Практическое занятие №8</b> Активная гимнастика с гимнастической палкой.	2	
	<b>Практическое занятие №9</b> Активная гимнастика с большими мячами.	2	
<b>Тема 3.2</b> Ловля мяча, различные упражнения с гантелями.	<b>Практическое занятие №10</b> Активная гимнастика с малыми мячами.	2	
	<b>Практическое занятие №11</b> Активная гимнастика с гантелями.	4	
	<b>Практическое занятие №12</b> Закрепление практических занятий.	4	
<b>РАЗДЕЛ 4.</b> <b>«Формирование опороспособности»</b>			
<b>Тема 4.1</b> Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	<b>Практическое занятие №13</b> Пассивная гимнастика стоп. Пассивно-активная гимнастика стоп.	2	ОК 08
<b>Тема 4.2</b> Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	<b>Практическое занятие №14</b> Упражнения на стуле с опорой конечностей.	2	
<b>РАЗДЕЛ 5.</b> <b>«Формирование правильной осанки»</b>			
<b>Тема 5.1</b> Комплекс упражнений укрепления мышечного корсета позвоночника	<b>Практическое занятие №15</b> Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	4	ОК 08
<b>Тема 5.2</b> Общие и специальные упражнения	<b>Практическое занятие №16</b> ОРУ с контролем осанки.	4	
<b>Тема 5.3</b> Основные приемы овладения	<b>Практическое занятие №17</b> ОРУ с гимнастической палкой.	2	

техникой, индивидуальные упражнения и в парах.			
<b>Тема 5.4</b> Специальные упражнения в и.п. лежа с гимнастической палкой.	<b>Практическое занятие №18</b> Удержание палки различными хватами с индивидуальной коррекцией дефектов хвата.	4	
<b>РАЗДЕЛ 6.</b> <b>«Развитие силы»</b>			
<b>Тема 6.1</b> Разнообразные прыжки на месте и с продвижением	<b>Практическое занятие №20</b> Ходьба и прыжки в глубоком приседе.	2	ОК 08
<b>Тема 6.2</b> Прыжки на точность отталкивания и приземления	<b>Практическое занятие №20</b> Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд. по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.	4	
<b>Тема 6.3.</b> Прыжки через скакалку	<b>Практическое занятие №21</b> Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).	2	
<b>Тема 6.4</b> Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице)	<b>Практическое занятие №22</b> Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками.	4	
<b>Тема 6.5</b> Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).	<b>Практическое занятие №23</b> Прыжки из разных исходных положений.	2	
<b>Тема 6.6.</b> Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	<b>Практическое занятие №24</b> Прыжки с гимнастической скамьи.	2	
<b>Тема 6.7</b> Комплексы упражнений с набивными мячами.	<b>Практическое занятие №25</b> Метание набивного мяча из различных исходных положений	2	

<b>РАЗДЕЛ 7.</b> <b>«Баскетбол»</b>			
<b>Тема 7.1</b> Развитие быстроты	<b>Практическое занятие №26</b> Ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания и т.д.)	4	ОК 08
	<b>Практическое занятие №27</b> Подвижные и спортивные игры, эстафеты	2	
<b>Тема 7.2.</b> Развитие выносливости	<b>Практическое занятие №28</b> Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха	2	
	<b>Практическое занятие №29</b> Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).	2	
<b>Тема 7.3.</b> Развитие координации движений	<b>Практическое занятие №30</b> Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения	4	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>		<b>80</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного кабинета преподавателя и подсобными помещениями для хранения инвентаря и оборудования

##### **Спортивное оборудование:**

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)
- маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи, гимнастические палки;
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер, диски, инвентарь к игре «Городки»);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, иглы для мячей).

##### **Открытая площадка:**

- Легкоатлетическая дорожка
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий
- Лыжная трасса

##### **Учебно-практическое оборудование:**

Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Спортивные игры  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Ворота для мини-футбола  
Мячи футбольные

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

- выносные колонки, микрофон, ноутбук, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» Учебник. - М.: Академия, 2019. - 299 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 256с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., 2019.

#### **Дополнительные источники:**

1. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
3. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_medicine/32887/](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/)
2. <http://www.fizkult-ura.ru/node/211>
3. <http://works.tarefer.ru/90/100253/index.html>

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

Для глухих и слабослышащих обучающихся характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые учитываются при организации уроков физкультуры:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих обучающихся 15, 17 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др.

В условиях образовательной организации методика физического воспитания глухих и слабослышащих обучающихся, основанная на применении строго дозированных силовых упражнений включённых в основные разделы программы, способствует не только росту силовых качеств, но и двигательной подготовленности в целом. Обучение комплексам упражнений проводят с использованием звуковой и световой сигнализации.

Использование данных приемов позволяет создать тактильные (вибрация пола при громком звуковом сигнале) и зрительные ориентиры (световой прибор) для начала и окончания выполнения, как отдельного подхода, так и самого упражнения.

Использование данных приемов обучения позволяет задавать глухим обучающимся нужный темп движений, а также значительно повысить моторную плотность урока.

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

**Контроль и оценка результатов освоения дисциплины** осуществляется в процессе выполнения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц ОВЗ ограниченных возможностями в здоровье;	Демонстрация выполнения практических заданий, направленных на оздоровление и формирование здорового образа жизни	Формы и методы контроля определяются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. -выполнение заданных нормативов -Письменный опрос -Дифференцированный зачет.



<p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>		
--	--	--

**Оценка уровня физической подготовленности юношей по  
адаптированной физической культур**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	<b>11,00</b>	<b>13,00</b>	<b>б/вр</b>
Бег на лыжах 3км (мин,с)	<b>19,00</b>	<b>21,00</b>	<b>б/вр</b>
Прыжки в длину с места (см)	<b>190</b>	<b>175</b>	<b>160</b>
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
Силовой тест – отжимание от опоры	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	<b>8,4</b>	<b>9,3</b>	<b>9,7</b>
Бросок набивного мяча 1 кг из - за головы (м)	<b>10,5</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	<b>До 9</b>	<b>До 8</b>	<b>До 7,5</b>

**Оценка уровня физической подготовленности девушек по  
адаптированной физической культуре**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	<b>12,30</b>	<b>14,00</b>	<b>б/вр</b>
Бег на лыжах 3км (мин,с)	<b>25,50</b>	<b>27,20</b>	<b>б/вр</b>
Прыжки в длину с места (см)	<b>200</b>	<b>190</b>	<b>150</b>
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
Силовой тест – отжимание от опоры	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	<b>7,3</b>	<b>8,0</b>	<b>8,3</b>
Бросок набивного мяча 1 кг из - за головы (м)	<b>9,5</b>	<b>7,5</b>	<b>6,5</b>
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	<b>До 9</b>	<b>До 8</b>	<b>До 7,5</b>