

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»

Кафедра физического воспитания

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по образовательной деятельности

 /Е.А. Соколова/

«27» 09 2024 г.

**АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

(дополнительный раздел)

для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
и особыми образовательными потребностями

Для студентов 1-3 курсов, обучающихся
по всем направлениям подготовки (специальностям)

Форма обучения – очная, очно-заочная, заочная

Рязань, 2024 г.

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основе принципов адаптивной физической культуры.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями разработана для всех реализуемых направлений подготовки (специальностей).

Программу разработали:

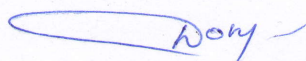
- врио заведующего кафедрой физического воспитания кандидатом педагогических наук, доцентом Д.А. Донсков;
- старший преподаватель кафедры физического воспитания Е.В. Кузнецова;
- старший преподаватель кафедры физического воспитания Л.А. Лыкова.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 2 от 26 сентября 2024 г.)

Врио заведующего кафедрой

физического воспитания

кандидат педагогических наук, доцент



Д.А. Донсков

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Физическая культура (дополнительный раздел). Адаптивная рабочая программа предназначена для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и особыми образовательными потребностями всех форм обучения, срок обучения 3 года (для всех направлений подготовки бакалавров и специалистов Рязанского государственного радиотехнического университета (РГРТУ)).

Адаптивная рабочая программа подготовлена коллективом кафедры физического воспитания РГРТУ

В адаптивной рабочей программе представлены содержание дисциплины «Физическая культура и спорт», тематический план, дается перечень основной и дополнительной литературы и источников.

Содержание учебной программы соответствует ФГОС, она разработана с учетом основной рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки, адаптирована с учетом состояния материальной базы, а также условий для занятий физической культурой в РГРТУ.

В основу адаптированной рабочей программы для обучающихся в РГРТУ студентов с ОВЗ положена рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», утвержденная в установленном порядке.

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Лицо с ограниченными возможностями здоровья – лицо, имеющее физические и (или) психические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий. Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Ограничение жизнедеятельности (ОЖД) – полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

Инклюзивное обучение – процесс обучения, обеспечивающий доступность образования для всех категорий лиц, в том числе для лиц с особыми потребностями, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Безбарьерная архитектурная среда образовательной организации – архитектурная среда, обеспечивающая инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от происхождения, характера и серьезности их психофизических отличий, доступность прилегающей к образовательной организации территории, входных путей, путей перемещения внутри здания.

Ограниченные возможности здоровья (классификация ВОЗ, 1980 г.):

- **недуг** - любая утрата или аномалия психических либо физиологических функций, элементов анатомической структуры, затрудняющая какую-либо деятельность;

- **ограниченная возможность** - любые ограничения или потеря способности (вследствие наличия дефекта) выполнять какую-либо деятельность в пределах того, что считается нормой для человека;

- **инвалидность** - любое следствие дефекта или ограниченная возможность конкретного человека, препятствующая или ограничивающая выполнение им какой-либо нормативной роли, исходя из возрастных, половых или социальных факторов

Диапазон различий в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья велик - от людей, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности (способны при специальной поддержке успешно обучаться в тех же условиях и по тем же программам, что сверстники без ограничений здоровья), до людей со стойкими и тяжелыми нарушениями развития.

Основная цель дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся, имеющих ограничения здоровья – формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, профессионально-прикладная подготовка к будущей профессиональной деятельности, показания и противопоказания для каждого обучающегося, имеющие корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность, использование средств физического воспитания, включая специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма.

Для достижения цели применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Главной задачей является развитие и совершенствование двигательных (физических) способностей и физических качеств с применением средств и методов

физической культуры, не имеющих противопоказаний для применения на практических занятиях в специальной медицинской группе.

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов с ограниченными возможностями здоровья 1-3 курсов очной, очно-заочной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре и прикладной физической культуре в высшей школе:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- Федеральный Закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г. (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. № 101-Р);

- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета;

- Приказ Министерства образования Российской Федерации и Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 июня 1992 г. № 86/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 декабря 2012 г. № 1006н «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры";

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51- 263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой";

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 декабря 2003 г. № 621 "О комплексной оценке состояния здоровья детей";

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья", разработанных НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ "Научный центр здоровья детей" РАМН;

- Письмо Минобразования РФ от 28 ноября 2002 г. № 14-52-988ин/13 «О направлении Методики расчета трудоемкости основных образовательных программ высшего профессионального образования в зачетных единицах».

Основной формой учебного процесса по физической культуре являются обязательные учебные занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами по направлениям подготовки (специальностям) и рабочей программой по дисциплине «Физическая культура и спорт». Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании:

- результатов медицинского заключения врача о допуске к практическим занятиям по физической культуре;

- интереса лиц с ОВЗ и их отношения к конкретному виду (видам) спорта.

Работа по врачебному контролю за состоянием здоровья лиц с ОВЗ проводится в организациях здравоохранения (поликлиниках), осуществляющих медицинское обследование состояния их здоровья.

По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) лица с ОВЗ по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы занятий физической культурой и спортом: основную, подготовительную; специальную медицинскую; группу лечебной физической культуры.

Посещение практических занятий по физической культуре обучающимися, имеющими ограничения в состоянии здоровья, осуществляется по личному заявлению и врачебному допуску к практическим занятиям по физической культуре с указанием допустимых физических нагрузок.

Цели дисциплины «Физическая культура» для студентов с инвалидностью и ОВЗ:

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 дисциплины:

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 способам контроля за физической нагрузкой, 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, способствует преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Адаптивная физическая культура формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Адаптивная физическая культура характеризуется расширенным содержанием лечебной физической культуры (ЛФК): упражнениями коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Также используются средства и методы спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Занятия проводятся в соответствии с физическими и функциональными возможностями студентов с ОВЗ.

На занятиях студентам даются необходимые упражнения по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются терпение, трудолюбие, выносливость.

Место занятий: спортивные залы РГРТУ: тренажерный зал, зал хореографии, плавательный бассейн.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал направлен на осознание обучающимся значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте, адаптации к современным условиям рынка труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебных занятий, при проведении которых преподаватель определяет оптимальный объем физической

нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

1.1. Формы физического воспитания студентов с ОВЗ

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в различных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия:

- теоретические (лекции): рассчитаны на изложение теоретических сведений, раскрывающих требования Федерального государственного образовательного стандарта по учебной дисциплине «Физическая культура»;

- практические занятия включают в себя изучение и освоение новых форм двигательных действий базовых видов спорта с поправкой на состояние здоровья студента с ОВЗ - легкой атлетики, гимнастики, плавания, лыжной подготовки и спортивных игр.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление и поддержку состояния здоровья студента с ОВЗ, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные и физкультурные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи с ОВЗ к регулярным занятиям адаптивной физической культурой, а также на укрепление здоровья. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии студенческой профсоюзной организации вуза.

2. ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТОВ

Студенты РГРТУ с ОВЗ обязаны выполнять общие требования:

1. Систематически посещать учебные занятия по физической культуре и спорту в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.
2. Выполнять зачетные требования в установленные сроки.
3. Знать теоретические основы физической культуры и спорта, предусмотренные программой.

4. Соблюдать здоровый образ жизни, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физическим развитием.

5. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующую виду занятий.

6. Проходить медицинское обследование в начале каждого семестра; после перенесенных заболеваний, травм или длительного перерыва в занятиях.

Преподаватель несет полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений (сложность, интенсивность, объем, функциональную, психическую нагрузку) и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к

умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Основы здорового образа студента

Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии; критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения

двигательным умениям и навыкам. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. 29 Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью

тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культуры.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Во все занятия по видам спорта включаются упражнения общей и специальной физической подготовки, способствующие развитию физических и психофизиологических качеств, обеспечивающих сдачу контрольных и зачетных нормативов.

Обязательный минимум по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

а) легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на свежем воздухе.

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Скандинавская ходьба.

б) Занятия избранным видом адаптивного спорта:

Спортивные игры. Элементы техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока.

Адаптивные игры: боччи, голбол и другие.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК:

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек,
- нарушений зрения,
- нарушений слуха,
- сердечно-сосудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих

упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Адаптивное плавание

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне. Освоение техники плавания способом кроль на груди в полной координации. Скольжение кролем на груди с движениями ног на задержку дыхания. Скольжение кролем на спине с работой ног. Скольжение кролем на груди с работой рук, ног и дыханием. Скольжение кролем на спине с работой ног и рук. Освоение техники плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение кролем на спине в полной координации. Выдохи в воду. Повороты при плавании способом кроль на груди. Скольжение на спине - два гребка правой рукой, два - левой, двумя руками попеременно. Прыжки в воду. Согласование движений рук и ног при плавании способом кроль на спине. Скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение на груди с выполнением поворотов. Освоение техники плавания способом кроль на груди и на спине. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение кролем на спине при помощи рук. Скольжение кролем на спине при помощи ног. Скольжение на спине: гребки правой рукой, левая - вдоль туловища. То же, но левой рукой. Скольжение на спине: гребки правой рукой, левая - впереди. То же, но левой рукой. Скольжение на спине с выполнением одновременных гребков двумя руками. Скольжение на спине с выполнением двух гребков правой, двух гребков левой рукой. Плавание кролем на спине в полной координации на выносливость. Освоение техники плавания способом брасс (движение ног). Согласование движений ног с дыханием. Упражнения на суше - и.п. - упор сидя сзади на скамейке, ноги вытянуты, выполнять ногами движения брассом. То же, но на мелкой части бассейна у бортика. Скольжение на груди руки вытянуты, работа ног брассом с задержкой дыхания. То же, но в сочетании движений ног с дыханием. Освоение техники

плавания способом брасс (движения рук). Согласование движений рук с дыханием. Движения руками брассом, стоя в наклоне на мелкой части бассейна. Скольжение на груди с работой рук брассом, ног кролем на задержке дыхания. То же, но сочетая работу рук с дыханием. Согласование движений рук и ног в способе плавания брасс. Согласование движений рук и ног с дыханием.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для успешного освоения учебной дисциплины применяются различные образовательные технологии, которые обеспечивают достижение планируемых результатов обучения согласно основной образовательной программе: работа в группах, игровой метод, портфолио. Применяются интерактивные методы обучения: мультимедийная лекция; контрольный тест; доклады обучающихся в форме презентаций; просмотр и обсуждение видеороликов.

Здоровьесберегающая технология. Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

- ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта;

- занятия по общей физической подготовке и Скандинавской ходьбе проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию студентов с ОВЗ;

В процессе занятий студенты с ОВЗ получают посильные задания с учетом их физического развития и физической подготовленности.

На занятиях и в свободное время постоянно ведутся беседы:

- по профилактике вредных привычек;
- о здоровом образе жизни;
- о значении занятий адаптивной физической культурой для физического развития студентов с ОВЗ;
- о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием;
- об особенностях воздействия занятий различными видами адаптивного спорта на физическое развитие студента с ОВЗ и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий.

Игровая технология. Цель использования технологии: активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.

На занятиях применяются элементы игровой технологии:

- для обучения двигательным действиям (подвижные игры);
- для развития физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры);
- для формирования положительных эмоций от занятий и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею 33 положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Информационно-коммуникационная технология. Цель использования технологии – повышение качества образования через использования информационных технологий в практической профессиональной деятельности преподавателя наряду с традиционными формами обучения.

Применяемые элементы информационно-коммуникационной технологии:

- для объяснения позволяет продемонстрировать не только картинки, но и видеоролики, что позволяет студентам лучше освоить материал;
- на сайте кафедры физического воспитания размещен и постоянно обновляется учебный материал, информация о спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых внутри университета и об участии сборных команд университета в соревнованиях различного уровня, информация о спортивных достижениях студентов спортсменов;
- студенты с ОВЗ имеют возможность отсылать свои письменные работы преподавателю по электронной почте;
- использование информационно-коммуникационных технологий позволяет преподавателям знакомиться с разработками коллег на специализированных для работников образования сайтах и персональных сайтах преподавателей физической культуры, а также публиковать свои разработки.

Технология уровневой дифференциации. Цель использования технологии – создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

- на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития;
- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;
- студенты распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается при организации занятия;

- ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех студентов с целью определения уровня развития у них физических способностей;
- студентам с низким уровнем физической подготовленности рекомендуются дополнительные занятия адаптивной физической культурой.

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- написание реферата;
- подготовка к собеседованию.

6. ОРГАНИЗАЦИЯ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ И САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» не допускаются.

7. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ И КОРРЕКТИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ТОГО ИЛИ ИНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Поднятие общего тонуса организма и улучшение физического состояния лица с ОВЗ. Профилактика развития двигательной туго подвижности в суставах (контрактуры) и других осложнений. Улучшение функционального состояния вегетативных систем организма и подготовка их к физической тренировке, необходимой для восстановления утраченных функций. Восстановление утраченных

функций, создание временных и постоянных компенсаций. Понимание полной картины своего заболевания и знание упражнений, подходящих при данном конкретном заболевании лицу с ОВЗ.

8. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Студенты с ОВЗ, имеющие медицинскую справку группы Б, выполняют специализированные контрольные тесты вне соревновательной обстановки с учетом показаний в зависимости от характера и степени отклонения от нормы в состоянии здоровья. Основными критериями положительной оценки для этой группы студентов должны быть умение выполнить тестовые упражнения, представленные в приложении «Контрольные тесты для студентов с ОВЗ», а также посещаемость занятий.

По окончании курса обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» студент с ОВЗ должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- знать комплекс физических упражнений, необходимый студенту для поддержания состояния здоровья или реабилитации, в зависимости от его заболевания.

При итоговой оценке учитывается уровень освоения программы по общефизической и теоретической подготовке по результатам тестов соответствующих разделов программ и степенью овладения практическими умениями и навыками.

Студенты с ОВЗ, имеющие такие заболевания, при которых запрещены любые физические нагрузки, в том числе ЛФК, освобождаются от практических занятий. Они оцениваются по результатам реферата, либо устного опроса, т.е. теоретического зачета.

Требования и зачетные нормативы для студентов с ОВЗ и шкала оценок физической подготовленности представлены в приложении «Контрольные тесты для студентов с ОВЗ». Сроки проведения и порядок выполнения контрольных занятий, принятия специальных нормативов и устных зачетов определяются кафедрой физического воспитания.

9. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения раздела «Адаптивная физическая культура», относящегося к учебной дисциплине «Физическая культура» студент в зависимости от заболевания должен:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической (функциональной) подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- самостоятельно составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевание сердца, сахарный диабет, F-70;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см) для ДЦП, ПОДА, F-70;
- подтягивание на перекладине (юноши, кроме ампутованных);
- поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 60 м (без учета времени кроме F-70);
- бег: юноши — 500 м, девушки — 300 м (без учета времени);

- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 2 км, девушки — 1 км (без учета времени).

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся в специализированных учебных помещениях, оснащённых современным оборудованием. В учебном процессе используются технические средства.

РГРТУ располагает следующей материальной базой:

- Игровой зал размеры 25×13 м. Оснащен современным табло. Имеются щиты с баскетбольными кольцами, имеется возможность установки волейбольной сетки. При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлами. Имеется подсобное помещение, где хранится необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу и футболу. Оснащен шестью теннисными столами.
- Лыжная база. Оснащена необходимыми стойками для хранения более 100 единиц инвентаря и оборудованием для его ремонта. Инвентарь регулярно обновляется. При базе имеются две комнаты для переодевания.
- Зал хореографии 6×12 м. Оборудован зеркальной стеной и ковровым покрытием. Имеется музыкальная аппаратура, гантели, утяжелители, гимнастические коврики для занятий различными видами фитнеса.
- Тренажерный зал 6×13 м. Оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц.
- Хоккейная коробка 45×19 м. Имеет стандартное ограждение и асфальтовое покрытие. Включает хоккейные ворота. В летнее время используется для игры в мини-футбол.
- Легкоатлетический стадион. Оснащен четырьмя беговыми дорожками 400 м. с асфальтовым покрытием, ямой для прыжков, футбольное поле 100×50 м с воротами, трибуны.
- Зал тяжелой атлетики 6×18 м. Оснащен гимнастический козел, грифы 11 штук, диски 40 штук, силовые тренажеры 4 штуки, помост, стойки для приседания 5 штук, и скамейки для жима лежа 5 штук.
- Зал борьбы 6×13 м. Оснащен маты, манекен 1 штука, турник 2 штуки, канат 1 штука.
- Бассейн «Радиоволна» 6 дорожек по 25 метров.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

а) основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования. – М, «Академия», 2012 г.
2. Булич Л.М. Физическое воспитание в специальных медицинских группах - М.: Просвещение, 1986.
3. Васильев В.Е. Лечебная физическая культура. - М: ФиС, 1970.
4. Евсеев С.П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПб: Галеепринт, 2013.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – М., 2012.
6. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>. — ЭБС Znanium.com
7. Физическая культура: Учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. 350 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590> — ЭБС Znanium.com
8. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы: Высшее образование - Р-на-Д: Феникс, 2003.

б) дополнительная литература:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н., И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511522>. — ЭБС Znanium.com
2. Здоровьеориентированное управление стратегическим развитием вуза / Алексеева Н.А., Торопова Н.А., - 2-е изд., стереотипное - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 137 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=548118>. - ЭБС Znanium.com
3. Физиологические основы здоровья: Учебное пособие / Н.П. Абаскалова и др.: Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., переработанное и дополненное - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/429950>. — ЭБС Znanium.com
4. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Высшая школа, 2014. – 255 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509369>. — ЭБС Znanium.com
5. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру – М: Медицина, 1990.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.

Контрольные тесты для студентов с ОВЗ
Оценка уровня физической подготовленности девушек
по адаптивной физической культуре и спорту

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 500 м (мин, сек)	11.00	12.00	13.00
2	Бег на лыжах 3км (мин, сек)	19.00	21.00	23.00
3	Прыжки в длину с места (см)	160	140	120
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на одной ноге)	6	4	2
5	Силовой тест – отжимания от лавочки (раз)	12	8	4
6	Координационный тест - челночный бег 3x10м (сек)	9.0	10.0	12.0
7	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики или ЛФК (из 10 баллов)	9	8	7

Оценка уровня физической подготовленности юношей
по адаптивной физической культуре и спорту

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 500м (мин, сек)	8.00	9.00	10.00
2	Бег на лыжах 3км (мин, сек)	16.00	18.00	20.00
3	Прыжки в длину с места (см)	190	170	150
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на одной ноге)	6	4	2
5	Силовой тест – отжимания от лавочки (раз)	14	10	8
6	Координационный тест - челночный бег 3x10м (сек)	9.0	10.0	12.0
7	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	8.0	7.0	5.0
8	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики или ЛФК (из 10 баллов)	9	8	7