



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Высшей школы Сервиса
Протокол № 1 от «16» 09. 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Адаптивная физкультура

**Основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы**

бакалавриата

по направлению подготовки: 15.03.02. Технологические машины и оборудование

направленность (профиль): Бытовые машины и приборы

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2020

Разработчик (и):

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Доцент Департамента спорта</i>	<i>к.т.н. Доронкина И.Г.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Доцент Высшей школы Сервиса</i>	<i>к.т.н., доцент Максимов А.В.</i>

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование профиль Бытовые машины и приборы и относится к вариативной части программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, следующие: - укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием; улучшение физического развития; освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями; воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни; овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания; обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога; обучение способам самоконтроля при физических нагрузках различного характера; соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - самостоятельная работа обучающихся 54 часа; 1 курс 2 семестр - самостоятельная работа обучающихся 54 часа, 2 курс 3 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 2 курс 4 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 3 курс 5 семестр - самостоятельная работа обучающихся 36 часов; 3 курс 6 семестр - контактная работа обучающихся с преподавателем 6 часов, самостоятельная работа обучающихся 34 часа. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия (в 6 семестре 2 часа) в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации (в 6 семестре 2 часа).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов заочной формы обучения в форме разработки и представления комплекса упражнений (6 семестр).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии делового общения.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)
1	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности



3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование профиль Бытовые машины и приборы и относится к вариативной части программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различным возрастом, и с различными заболеваниями;
- освоить технику правильного дыхания, технику выполнения простейших упражнений;
- организацию и работу в специальных медицинских группах;
- терминологию строевых и общеразвивающих упражнений;
- подсчет пульса (ЧСС) и проведение хронометража, пульсометрии;
- освоить методику проведения занятий в специальных медицинских группах, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании студентов в специальных медицинских группах

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании специальных медицинских групп;
- уметь быстро находить и правильно считать пульс;
- уметь применять правила самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на занятии);
- оценивать эффективность занятий специально медицинских групп;
- осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных занятий в специально медицинских группах для лиц различного возраста;
- уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий в специально медицинской группе;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосо-



вершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности,

- приемами практического применения различных методик ЛФК для людей с различной патологией,

- методами планирования и проведения занятий в специально медицинских группах с учетом заболеваний.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

В рамках компетентного подхода дисциплина «Физическая культура и спорт» продолжает формирование компетенции ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии делового общения.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем	328						6
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	2						2
1.3	Консультации	2						2
1.4.	Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	2						2 зачет
2	Самостоятельная работа обучающихся	322	54	54	72	72	36	34
3	Общая трудоемкость час	328	54	54	72	72	36	40
	з.е.							



5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Для заочной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
1 курс 2 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
2 курс 3 семестр									



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств.
2 курс 4 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 5 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 6 семестр									



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-тренировочное занятие			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			



6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Для студентов заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
1	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	Основная литература 1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	2. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/509590
2 курс 3 семестр		
3	Тема 2 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (72 часа)	3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/567347
2 курс 4 семестр		
4	Тема 3. Основы здорового образа жизни (72 часа)	Дополнительная литература 1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620 2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638
3 курс 5 семестр		
5	Тема 3. Основы здорового образа жизни (36 часов)	3. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/507251
3 курс 6 семестр		
6	Тема 3. Основы здорового образа жизни (34 часа)	4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://znanium.com/bookread2.php?book=511522 5. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=518178
		Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»



	<ol style="list-style-type: none"> 1. http://znanium.com 2. http://minsport.gov.ru 3. http://humbio.ru 4. http://www.infosport.ru - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». 5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/ 6. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» http://lesgaft-notes.spb.ru/ 7. Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org/ 8. Международный паралимпийский комитет: http://www.paralympic.org/ 9. Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp 10. Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/ 11. http://lib.sportedu.ru/ -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. 12. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/ http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.
--	--

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Все разделы	основы физической культуры и здорового образа жизни	применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания



Для студентов специальной медицинской группы А (частично освобожденных от практических занятий с учетом имеющегося заболевания)

Для студентов заочной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание основы физической культуры и здорового образа жизни; Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Разработка и представление комплекса упражнений	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Завершение обучения владение способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Технология оценивания знаний обучающихся

Для оценки результатов обучения по дисциплине, т.е. знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций и обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы, в университете используются элементы балльно-рейтинговой технологии.

Балльно-рейтинговая технология оценки достижений обучающихся (далее - БРТ) предназначена для повышения объективности и достоверности определения уровня подготовки обучающихся и используется с целью формирования личностно-ориентированного обучения, стимулирования систематической работы обучающихся, раскрытия их творческих способностей, дифференциации оценки знаний и формирования итогового портфолио обучающегося, отражающего все его достижения за время обучения в Университете.

БРТ позволяет обучающимся:

- понимать систему текущего оценивания по дисциплинам с целью получения по ним итоговых оценок;
- осознать необходимость систематической работы по выполнению учебного плана на основании знания своей текущей рейтинговой оценки по каждой дисциплине и ее изменение из-за освоения материала не в установленные преподавателем сроки;
- своевременно оценить состояние своей работы по изучению дисциплины, выполнению всех видов учебной работы до начала промежуточной аттестации;
- определить свой личный общий рейтинг и сравнить его с рейтингами других обу-



чающихся.

В качестве внутренней шкалы текущих оценок используется 80 балльная оценка обучающихся по трем критериям: посещаемость, текущий контроль успеваемости, активность на учебных занятиях.

Распределение баллов между видами контроля устанавливается в следующем соотношении:

- посещение учебных занятий (до 30 баллов за посещение всех занятий);
- текущий контроль успеваемости (до 50 баллов), в том числе:
 - 1 задание текущего контроля (0-10 баллов)
 - 2 задание текущего контроля (0-10 баллов)
 - 3 задание текущего контроля (0-10 баллов)
 - 4 задание текущего контроля (0-15 баллов);
 - 5 бонусные рейтинговые баллы за активность на занятиях по итогам семестра (0-5 баллов).

При этом посещаемость занятий лекционного типа (за исключением потоковых, более 100 человек) и занятий семинарского типа оценивается накопительно следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет посещаемости (30 баллов), делится на количество лекций (за исключением потоковых, более 100 человек) и практических занятий по дисциплине. Полученное значение определяет количество баллов, набираемых обучающимся за посещение одного занятия.

При оценке выполнения заданий текущего контроля в баллах учитывается степень самостоятельности выполненной работы.

При проведении занятий семинарского типа фиксируется учебная активность обучающихся и при определении итогового рейтинга за семестр начислять за нее до 5 рейтинговых бонусных баллов.

Рейтинговые баллы набираются в течение всего периода обучения по дисциплине и фиксируются путем занесения в «Журнал учета посещаемости и текущего контроля успеваемости по дисциплине (модулю), практике» в ЭПОС университета.

Результаты текущего контроля успеваемости учитываются при выставлении оценки в ходе промежуточной аттестации следующим образом.

Оценка «отлично» выставляется только по результатам сдачи экзамена/дифференцированного зачета. Автоматическое проставление оценки «отлично» не допускается.

Если по результатам текущего контроля обучающийся набрал:

71-80 балл - имеет право получить «автоматом» «зачтено» или оценку «хорошо»;

62-70 баллов - имеет право получить «автоматом» «зачтено» или оценку «удовлетворительно»;

51-61 балл - обязан сдавать зачет/экзамен;

50 баллов и ниже — не допуск к зачету/экзамену.

Обучающийся имеет право улучшить оценку в результате непосредственной сдачи экзамена/дифференцированного зачета. Технология выставления итоговой оценки, в том числе перевод в итоговую 5-балльную шкалу оценки определяется следующим образом:



**Таблица перевода рейтинговых баллов
в итоговую 5 - балльную оценку**

Баллы за семестр	Автоматическая оценка		Баллы за за- чет/экзамен		Общая сумма баллов	Итоговая оценка
	зачтено	экзамен	min	max		
71-80	зачтено	4 (хорошо)	18	20	89-90	4 (хорошо)
					91-100	5(отлично)
62-70	зачтено	3(удовлетворительно)	15	20	77-90	4 (хорошо)
51-61	Допуск к зачету/экзамену		11	20	62-75	3(удовлетворительно)
					76-81	4 (хорошо)
50 и менее	Не допуск к зачету, экзамену					

Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

Для студентов заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-75- разработка и представление комплекса упражнений

Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении

Для студентов заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

разработка и представление комплекса упражнений

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Для студентов заочной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
3 курс 6 семестр		
Общая физическая подготовка	Разработка и представление комплекса упражнений	Разработка и представление комплекса упражнений – 75 баллов

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Для студентов очной формы обучения

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-75- разработка и представление комплекса упражнений

Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации -

Для студентов заочной формы обучения

Контрольная точка – разработка и представление комплекса упражнений



Выбрать номер варианта по первой букве фамилии

А, Б	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях сердечнососудистой системы
В, Г	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях органов дыхания
Д, Е, Ё	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях органов пищеварения, органов мочевого выделения
Ж, З	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях органов мочевого выделения
И, К	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
Л, М, Н	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях нервной системы
О, П, Р	Разработать и представить комплекс упражнений дыхательной гимнастики
С, Т, У	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции осанки
Ф, Х, Ц	Разработать и представить комплекс упражнений при избыточном весе
Ч, Щ, Ш	Разработать и представить комплекс упражнений для плоскостопия
Э, Ю, Я	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции зрения

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий, направленных на развитие и совершенствование спортивных качеств.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практический учебный материал для специального учебного отделения повторяет, синхронизирует учебный материал основного учебного отделения с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии организма. При его реализации используется 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.

Обязательными видами физических упражнений по физической культуре студентов специального медицинского отделения являются: общеразвивающие упражнения, оздоровительная и корригирующая гимнастика, отдельные виды легкой атлетики, лечебная физическая культура, подвижные игры, волейбол, бадминтон, аэробика, общая физическая подготовка, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения



профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

Важно иметь в виду, что учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальным группам, нуждаются в двигательной активности не меньше, а чаще всего больше, чем здоровые люди, причем таким студентам требуется качественно иная двигательная активность.

Специальная медицинская группа делится на две: специальная А и специальная Б. Окончательное решение о направлении студента в специальную медицинскую группу производит врач после дополнительного осмотра. В специальную группу А зачисляются студенты со значительными нарушениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации), не мешающими выполнению обычной нагрузки, однако требующими ограничения физических нагрузок. На занятиях физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающихся. Специальные тренирующие нагрузки при заболеваниях группы А должны быть направлены на развитие общей выносливости. Рекомендуется широко использовать ходьбу, оздоровительный бег, плавание, упражнения на тренажерах, дыхательные упражнения, упражнения в равновесии и на координацию. Вместе с тем с большой осторожностью используются все виды прыжков, быстрая смена положения тела в пространстве, лазание по канату, подскоки из глубокого приседа, упражнения с партнером, все виды метания, особенно при гипертонии, хронических заболеваниях почек и близорукости.

К специальной группе Б относятся студенты, имеющие стойкие нарушения в состоянии здоровья (хронические заболевания в стадии субкомпенсации), но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению практических занятий. Рекомендуются регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по индивидуальным комплексам. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементов здорового образа жизни. При заболеваниях группы Б специальными упражнениями являются упражнения на развитие амплитуды движения в суставах и позвоночнике, формирования правильной осанки, а также упражнение для мышц брюшного пресса, мышц тазового дна, широко используются дыхательные упражнения. Запрещаются все виды прыжков, подскоки из глубокого приседа, ходьба в глубоком приседе, сгибание ног в висе. Используются с осторожностью поднимание ног и т. п. лежа на спине, упражнения с отягощениями, опускание и поднимание туловища, силовые упражнения с партнером, гимнастический «мост».

Помимо непосредственно практических занятий, со студентами специальной медицинской группы в обязательном порядке проводятся беседы о необходимости соблюдения режима и других составляющих здорового образа жизни, даются рекомендации по осуществлению самоконтроля здоровья и функциональных возможностей. Также рекомендуется выдавать студентам специально разработанные комплексы физических упражнений при различных патологиях для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

Тематика практических занятий

Тематика практических занятий соответствует рабочей программе дисциплины.

Условные обозначения: и.п.- исходное положение; о.с.- основная стойка «вольно»; т.м. – темп медленный; т.с. – темп средний; т.б. – темп быстрый.

Все занятия по физической культуре начинаются с разминки, не зависимо от вида заболевания.



Разминка необходима для разогрева мышц и связок, концентрации внимания, повышения настроения и общей мобилизации организма. Разминка предполагает выполнение упражнений со средней интенсивностью и включает следующие упражнения: - равномерный бег; - общие развивающие упражнения (в дальнейшем ОРУ). Упражнения для шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног (бедро, голень, стопа):

1) исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе - наклоны головы 1 вниз 2 вверх; - повороты шеи 1 влево 2 вправо; - круговые вращения головой 1-4 влево 5-8 вправо;

2) исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в стороны - вращения в кистях 1-4 вперед, 5-8 назад; - вращения в локтях 1-4 к себе, 5-8 от себя; - вращения в плечах 1-4 вперед, 5-8 назад;

3) исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в замке - отведение прямых рук над головой 1-8 назад; - отведение прямых рук за спиной 1-8 назад;

4) исходное положение: ноги врозь, правая рука вверх 1-2 рывки над головой руками, 3-4 смена рук.

5) исходное положение: ноги врозь, руки на талии - вращения 1-4 влево, 5-8 вправо; - наклоны 1-2 вперед, 3-4 назад. Повтор; - наклон 1 влево; 2 И.П. 3 вправо, 4 И.П. 4 повторения; - то же самое + прямая рука над головой; - 1 наклон к левой ноге; 2 наклон по центру; 3 наклон к правой ноге; 4 И.П.

6) исходное положение ноги врозь, руки вперед - 1 мах левой ногой к правой руке; 2 мах правой ногой к левой ноге; - 1 приседание, 2 И.П., 3 приседание, 4 И.П. 10 повторений;

7) исходное положение: ноги вместе, руки на талии выпад 1 правая нога вперед, 2 И.П. 3 левая нога вперед, 4 И.П. 10 повторений;

8) исходное положение: выпад - 1-2 правая нога вперед, пружинистые движения, 3-4 смена ног;

9) исходное положение: присед на одну ногу, другая выпрямлена в сторону, руки перед собой - 1 перекал на правую ногу, 2 перекал на левую ногу; 10 повторений; - 1-4 наклон к прямой ноге, перекал на другую ногу, 5-8 наклон к прямой ноге;

10) исходное положение: ноги вместе - 1-4 вращение коленей вправо, 5-8 влево; 10) исходное положение: ноги врозь, руки на талии - 1-4 вращение стопой влево, 5-8 вправо; - другая нога.

Примерный комплекс физических упражнений после заболеваний сердечно-сосудистой системы

1. И.п. – основная стойка. 1-2 – поднять руки вверх, потянуться, отвести правую ногу назад – вдох. 3-4 – и.п. – выдох. То же с другой ногой. Повторить 8-10 раз.

2. И.п. – стоя, руки на поясе. 1-наклон вправо, 2-и.п. То же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. – основная стойка. 1- присесть, руки вперед-выдох, 2 – и.п. – вдох. Повторить 8-10 раз.

4. И.п. – стоя, руки на поясе. Круговые движения тазом. 1-4 в одну сторону, 5-8 – в другую. Повторить 8-10 раз.

5. И.п. – стоя слева у стула, правая рука на поясе. 1 – правая нога вперед, 2 – назад. То же другой ногой, стоя справа от стула. Повторить 10-12 раз.

6. И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – повернуть туловище налево, 2 – и.п. 3 – повернуть туловище направо, 4 – и.п. Повторить 14-16 раз.

7. Ходьба на месте в темпе 90-100 шагов в минуту. 3-4 минуты.

8. И.п. – сидя на стуле, руками держаться за сиденье. Движения ногами, имитирую-



щие вращение педалей велосипеда. 12-16 раз.

9. И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону. Повторить по 10-12 раз.

10. И.п. – сидя на стуле, ноги прямые разведены в стороны. 1 – ноги скрестно, 2 – и.п. Повторить 10-12 раз.

11. Ходьба или бег в темпе 120 шагов в минуту. 3-4 минуты.

12. Игра с мячом – броски о пол и стену и ловля его. 5-6 минут.

13. Диафрагмальное дыхание – 4-5 раз.

14. И.п. – сидя на стуле. Круговые движения головой в одну и другую сторону. Повторить по 10-12 раз.

15. И.п. – то же. Расслабление мышц рук и ног. 1 минута.

16. Элементы аутогенной тренировки. 7-10 минут.

Примерный комплекс физических упражнений после заболеваний органов пищеварения

1. И.п. – основная стойка (о.с.). Ходьба на месте или в обход по комнате с высоким подниманием бедра и широким взмахом руками. 3- 4- шага – вдох, 6-8 шагов – выдох. Выполнять в течение 30-40 секунд.

2. Чередование ходьбы и бега на носках, руки за головой (счет 8-16 – шагом, 8 –16 – бегом). Дыхание чередуется каждые 4-8 шагов. Выполнять в течение 40-60 секунд.

3. И.п. – о.с. Поднять руки вверх – вдох, встряхнуть расслабленно кистями. При выдохе опустить руки через стороны в и.п. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. – о.с. Вдох с поворотом туловища влево, слегка сгибая ноги. Руки отвести влево – выдох. То же в другую сторону. 4-6 раз в каждую сторону.

5. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Сделать вдох. При выдохе наклонить туловище вперед, мячом коснуться пола (или коврика). 8-12 раз.

6. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, в левой, согнутой у плеча, – мяч. Выпрямить левую, поднимая мяч вверх – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 5-8 раз каждой рукой поочередно.

7. И.п. – широкая стойка, в руках мяч. Поднять мяч вверх – вдох, слегка наклониться вперед, касаясь мячом правого колена – выдох. 4-6 раз в каждую сторону поочередно.

8. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Опираясь на руки и пятки, поднять таз, прогнуться в грудной части и пояснице – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 8-10 раз.

9. И.п. – то же. Приподнять согнутые в коленях ноги, положить ладони на колени (голову и плечи приподнять). Имитация езды на велосипеде с помощью рук (одна рука отталкивает колесо от себя, другая – подтягивает к себе). Дыхание чередуется каждые 1-2 движения. 20-30 – раз.

10. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и приподняты. Выполнять повороты в поясничной части с наклонами ног влево и вправо. Дыхание чередуется при каждом движении (локти от коврика не отрывать). 8-12 раз поочередно в каждую сторону.

11. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны – вдох, поднять прямые ноги и коснуться руками ступней – выдох. 5-8 раз.

12. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты. Поднять руки вверх –вдох. Сесть, обхватив руками колени – выдох. 4-8 раз.

13. И.п. – сидя, обхватив руками колени (подтянув их ближе к животу). Перекат назад на спину – вдох, вернуться в и.п. – выдох. 10-20 раз.

14. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вдох. Опустить в и.п. – выдох.



15. И.п. – лежа на животе, руки согнуты, пальцы под подбородком. Вдох. При выдохе согнуть правое колено ближе к правому локтю, скользя по ковру (по-пластунски). Вернуться в и.п. и повторить поочередно каждой ногой 4-5 раз.

16. Ходьба на месте или в обход по комнате. Дыхание чередуется: 3- 4-5 шагов – вдох, 6-8-10 или 12 шагов – выдох. Выполнять 1-2 минуты

Примерный комплекс физических упражнений для опорно-двигательного аппарата

Исходное положение – лежа на спине.

1. Потянуться, вытягивая руки вверх за голову – вдох; вернуться в прежнее положение – выдох. Повторить 3-4 раза.

2. Согнуть стопы в голеностопных суставах, разогнуть. Повторить 4-7 раз. Дыхание произвольное.

3. Согнуть и разогнуть ноги поочередно. Пятки скользят по полу. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.

4. Потянуться, вытянуть руки за голову, носки на себя. Вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз. Дыхание произвольное.

5. Ноги согнуть. Выпрямить одну ногу вверх – вперед (если упражнение вызывает боль, ногу выпрямляют не полностью). Вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

6. Согнуть руки в локтевых суставах и, опираясь на них, приподнять грудь – вдох. Принять прежнее положение – выдох. Повторить 4-6 раз.

7. Ноги согнуть. Разводить и сводить колени, отводить («сваливать») сомкнутые ноги вправо, влево. Повторять по 4-7 раз. Дыхание произвольное.

8. Ноги согнуть. Подтянуть колено с помощью рук к груди. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное. Исходное положение – лежа на боку.

9. Согнуть ноги, затем разогнуть. Повторить 4-7 раз. Дыхание произвольное.

10. Ноги согнуть. Из такого положения поднять и опустить колено то, что сверху, 4-7 раз. Дыхание произвольное. То же на другом боку. Исходное положение – лежа на животе.

11. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах. Повторить по 5-8 раз. Дыхание произвольное.

12. Поднять голову и согнуть ноги – вдох; опустить голову и выпрямить ноги – выдох. Повторить 4-7 раз.

13. Полное углубленное дыхание, в котором равномерно участвуют грудь и живот. Повторить 4-8 раз.

14. Руками опереться о пол, перейти в положение на четвереньках, максимально отводя назад таз, принять прежнее положение. Повторить 4-7 раз. Дыхание произвольное. *Исходное положение – упор стоя на коленях.*

15. Поднять голову, прогнуться – вдох; опустить голову, округляя спину, – выдох. Повторить 4-7 раз.

16. Выпрямить одну ногу назад – вдох; принять прежнее положение – выдох. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Во избежание боли лучше скользить стопой по полу. Исходное положение – стоя на коленях.

17. Поднять руки вверх – вдох; опустить руки и, наклоняясь вперед и отвести их назад-вверх – выдох. Повторить 4-8 раз. Исходное положение – сидя на стуле.

18. Встать, поднимая руки вперед, – вдох; сесть, руки на колени – выдох. Повторить 5-10 раз.



19. Руки на поясе – вдох; наклониться в сторону, опуская одну руку, – выдох. То же в другую сторону. Повторить по 3-4 раза.

20. Стоя с опорой руками о спинку стула перекаты с пяток на носки и обратно. По 8-15 раз. Дыхание произвольное.

21. И.п. – то же. Круговые движения тазом – 8-10 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

22. И.п. – то же. Махи ногой вперед-назад. По 8-12 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

23. Руки к плечам – вдох; наклоняться, вперед скользя руками по туловищу и ногам (стараться достать до пола), – выдох. Повторить 4-7 раз.

24. Ходьба по комнате, размахивая руками вперед и назад, дыхание углубленное. 1-2 мин.

25. Руки вверх – вдох; опустить – выдох. Повторить 4-7 раз.

Примерный комплекс упражнений при близорукости

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. – стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И.п. – сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями безымянных пальцев: по верхнему веку от наружных углов глаза внутрь. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет глазные мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 2-5 с. Смотреть, не моргая, до усталости. Прикрывать ладонью левой руки левый глаз на 2-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. То же левой рукой. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз, улучшает бинокулярное зрение.

7. И.п. – стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно вдыхая, передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Медленно выдыхая, движение в другую сторону. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза и совершенствует их координацию.

8. И.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

9. И.п. – сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг оказывают сопротивление движению. Повторить 8-9 раз.

10. И.п. – сидя. 2, 3 и 4 пальцы рук расположить так, чтобы 2 палец находился у наружного угла глаза, 3 – на середине верхнего края орбиты, а 4 – у внутреннего угла глаза.



Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8-10 раз.

11. Резко переводить глаза в углы поля зрения, фиксируя взглядом точку.

12. Делать круговые движения глазами сначала в одну, потом в другую сторону. То же с закрытыми глазами. 30 раз.

13. «Описывать» глазами восьмерки: горизонтальные, диагональные. По 1-2 раза в каждую сторону.

14. Вычерчивать крест: взгляд вверх, вниз, вправо, влево.

15. Разделить плоскость мысленно на 4 квадрата. Повращать в каждом квадрате глазами.

16. Запрокинуть голову как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа 3-5 сек.

В целях укрепления цилиарной мышцы рекомендуют следующие упражнения, которые выполняют с предметами, имеющимися в игровом или гимнастическом зале. Часть этих упражнений – игры с мячом или элементы этих игр.

1. Передать мяч (волейбольный, баскетбольный, набивной) от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5-7 м. Повторить 12-15 раз.

2. Передать мяч партнеру из-за головы. Повторить 12-15 раз.

3. Передать мяч партнеру одной рукой от плеча. Повторить 7-17 раз.

4. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. Повторить 7-8 раз.

5. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (либо двумя). Повторить 8-10 раз.

6. Бросить с силой мяч об пол, дать ему подскочить и поймать одной или двумя руками. Повторить 6-7 раз.

7. Бросить теннисный мяч в стену с расстояния 5-8 м. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

8. Бросить теннисный мяч в мишень. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

9. Бросить теннисный мяч с таким расчетом, чтобы он ударился о стену, затем поймать его. Повторить каждой рукой 6-8 раз.

10. Бросить мяч в баскетбольное кольцо одной или двумя руками с расстояния 3-5 м. Повторить 12-15 раз.

11. Верхняя передача партнеру волейбольного мяча. Выполнять 5-7 мин.

12. Нижняя передача партнеру волейбольного мяча. Выполнять 5-7 мин.

13. Подавать волейбольный мяч через сетку (прямая нижняя, боковая нижняя). Повторить 12-15 раз.

14. Играть в бадминтон через сетку и без нее. 15- 20 мин.

15. Играть в настольный теннис. 20-25 мин.

16. Играть в большой теннис у сетки и через сетку. 15-20 мин.

17. Играть в «пионербол» и волейбол. 15-20 мин.

18. Удары футбольным мячом по стенке и в квадраты с расстояния 10-12 м. 15-20 мин.

19. Передача футбольного мяча в парах (пас) на расстоянии 10-12 м. 15-20 мин.

20. Бросать обруч вперед с приданием обратного вращения.

Примерный комплекс физических упражнений при затруднении носового дыхания

1. Погладить нос легкими движениями пальцев обеих рук снизу вверх. Затем вокруг глаз и опять к низу носа. Повторить 10 раз.

2. Постучать средним пальцем по носу. Сначала с одной стороны, затем с другой.



Дыхание свободное. Повторить 10-12 раз.

3. Сморщить нос. Повторить 8 раз.

4. Раздуть крылья носа. Сомкнуть их с силой, втянув носом воздух. Повторить 10 раз.

5. Похлопать средними пальцами по ноздрям и сделать полный выдох. Погладить слегка нос и сделать глубокий вдох. Повторить 10 раз.

6. После вдоха на выдохе петь на счет «8» мелодию на звук «М» с закрытым ртом. Спокойный вдох. При выдохе постукивают по крыльям носа и произносят слоги: «ба-бо-бу».

7. Равномерно, спокойно дышать обеими половинами носа в течение 30-60 секунд. Повторять это после каждого следующего упражнения.

8. Большим и указательным пальцами поочередно закрывать правую и левую ноздри. Продолжительность вдоха и выдоха 4-6 с. Во время вдоха указательными пальцами вести по крыльям носа. Во время выдоха указательными пальцами произвести постукивание по крыльям носа (выдох продолжительный). Дополнительно кончиком языка давить на твердое небо. Вдох и выдох произвести через нос.

Процесс формирования навыков произвольного дыхания условно можно разделить на три периода. В 1-м периоде (8-10 занятий) применять систему подготовительных упражнений с постепенным расширением дыхательных функций, преодолением дискоординации между различными группами мышц, участвующих в дыхании, усвоением навыка полного дыхания. Во 2-м периоде (12-14 занятий) усваивают определенные двигательные циклы при выполнении упражнений на месте и в движении. Занимающиеся учатся контролировать ритм и глубину дыхания. В 3-м периоде обучения (6-8 занятий) закрепляются и совершенствуются навыки произвольного управления дыханием при выполнении наиболее важных физических упражнений. В основе формирования навыков лежит образование и использование дыхательных и двигательных стереотипов. Переход произвольного полного дыхания в непроизвольное – показатель прочно сформированного навыка у занимающихся. Это создает основу для формирования новых двигательных стереотипов. После того как студенты овладеют навыком координировать дыхательные движения передней стенки живота и грудной клетки в момент вдоха и выдоха, их обучают навыкам произвольного управления дыханием при выполнении физических упражнений на месте и в движении. При выполнении циклических упражнений рекомендуется согласовывать их с движением тела. За одну фазу движения удобно принимать кратное число движений (2, 4, 6 шагов, два подскока и др.). Соотношение между дыхательным циклом и фазами движений зависит от частоты движений. При медленном темпе на каждый дыхательный цикл делается 6-8 движений: 3-4 на вдохе и 3-4 на выдохе. При продолжительной работе за время одного дыхательного цикла студент может сделать лишь 2-4 шага. Несмотря на изменение дыхательных фаз и движений, дыхание должно быть непрерывным.

В процессе применения определенных двигательных дыхательных циклов с постепенно возрастающим соотношением продолжительности вдоха и выдоха, а также учетом скорости ходьбы и бега, развивается и закрепляется особое внутреннее чувство, позволяющее подсознательно растягивать каждый вдох и выдох на определенное количество шагов в зависимости от объема и характера выполняемой нагрузки, переключать внимание на оптимальный уровень вентиляции легких.

Примерные комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания приведены также на рис.1 и 2.

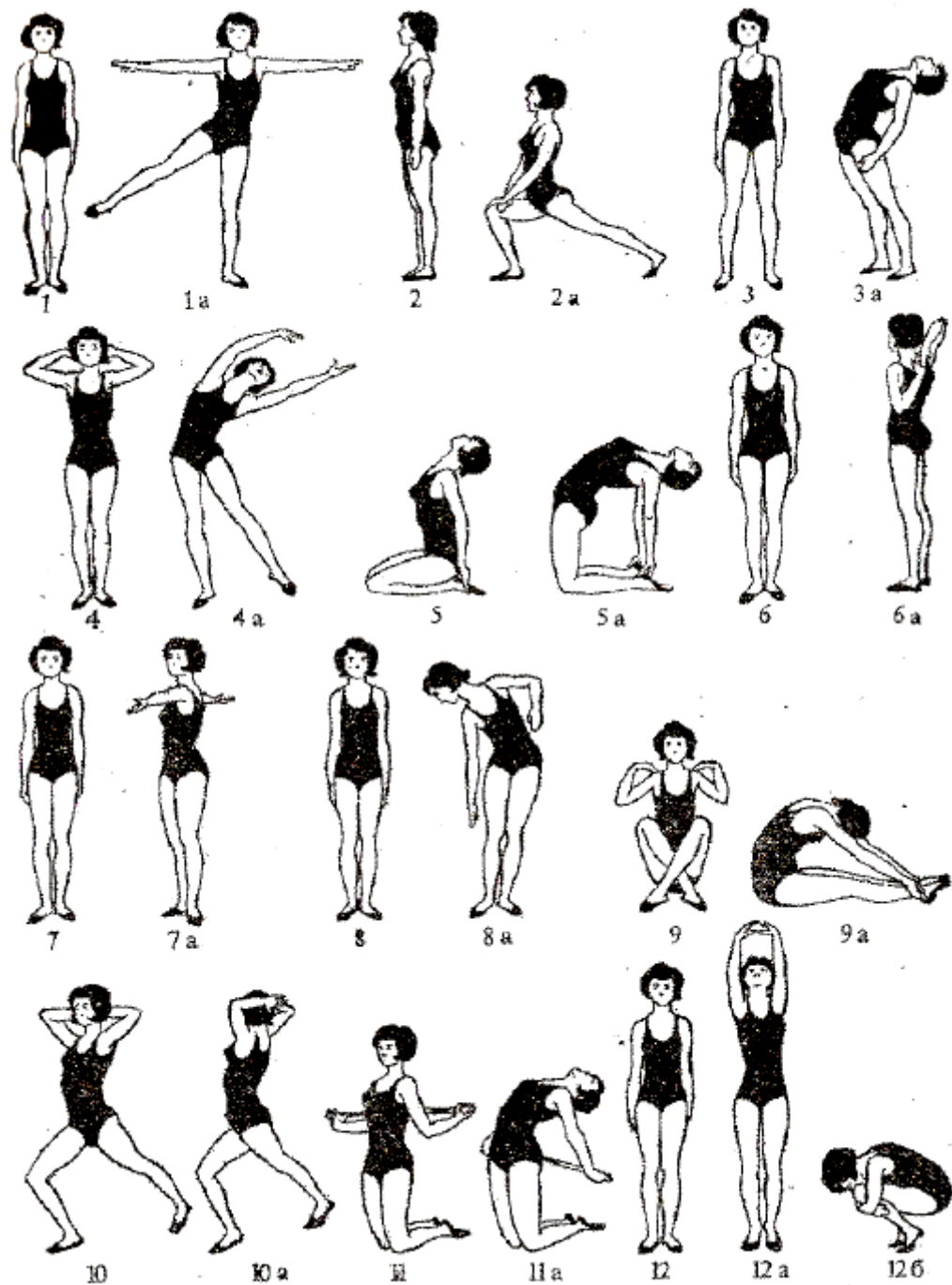


Рис. 1. Комплекс физических упражнений при заболеваниях органов дыхания №1

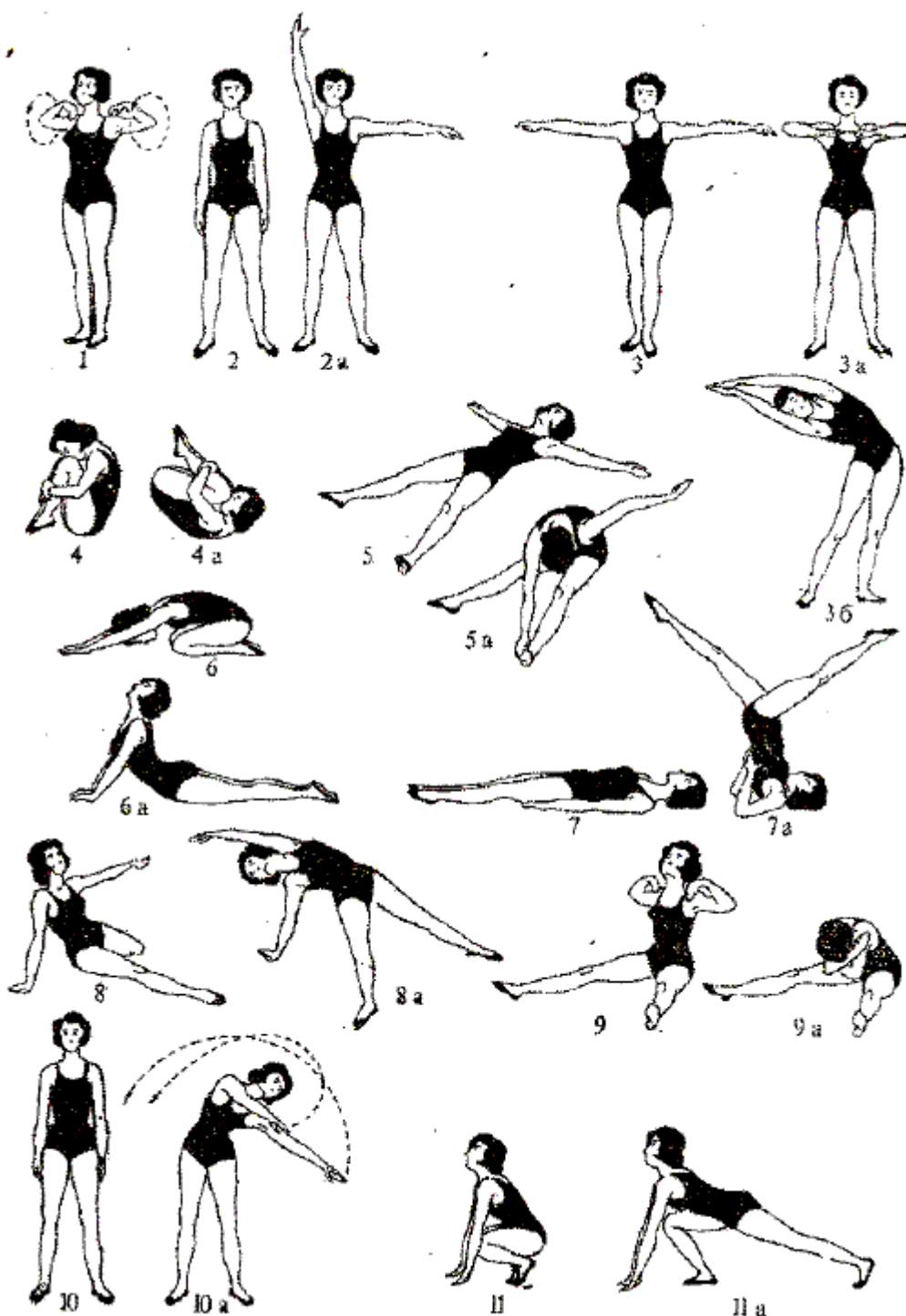


Рис.2. Комплекс физических упражнений при заболеваниях органов дыхания №2

Особенности занятий после заболеваний органов мочевого выделения

1. И. п. стойка на лопатках. Упражнение «Велосипед». 30с. В облегченном варианте можно выполнять лежа на спине;

2. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь, согнуты, 1 – полумост, 2 – 6 – удерживать принятое положение, 7 – 8 – и. п. 10с. Для достижения большего



эффекта можно поставить стопы на скамейку и тем самым увеличить угол подъема туловища.

3. И. п. – то же, но ноги вместе. 1 – полумост с махом прямой ноги вперед., 2 – и. п.

4. И. п. – лежа на спине, ноги врозь согнуты, стопы на полу, руки вверх (ладонь на ладонь), 1 – сед, спина прямая, руки вперед, 2 – и. п. Не сбивать дыхание Вниз – вдох, сед – выдох.

5. И.п. – то же, но руки под головой, 1 – приподняться, слегка отрывая лопатки от пола, 2 – и.п., Поясница лежит на полу

6. И.п. – лежа на спине, руки под ягодицы., 1 – подтянуть ноги к животу, сгибая в коленном суставе., 2 – и. п. Ноги на пол не класть

7. И. п. – лежа на животе, руки вверх, ноги врозь, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой и рукой

8. И.п. -лежа на животе имитировать плавание стилями «басс», «кроль», «батерфляй». Сочетать движения с дыханием (увеличение объема грудной клетки -вдох; уменьшение - выдох)

9. Диафрагмальное дыхание

Общее правило применения этих упражнений: не допускать значительного утомления. С этой целью количество повторений рекомендуют обычно сохранять в пределах 6-12 раз и лишь для самых легких упражнений 12-15 раз. Так как длительность игр достигает 20-25 мин, то для предупреждения переутомления целесообразно разнообразить характер игры, избегая однообразных движений, включать каждые 3-5 мин в игровую деятельность двигательные переключения в виде упражнений для неутомленных мышц

Комплексы физических упражнений должны содержать не менее 20 упражнений в следующем соотношении: общеразвивающие упражнения - 50%; упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата - 30%; упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений органов зрения - 10%; дыхательные упражнения - 10%.

Для студентов заочной формы обучения

Практическое занятие № 1

Задачи: Отработка комплекса упражнений для совершенствования физических качеств

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие
- контроль ЧСС

Основная часть:

- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины



8.1. Основная литература

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
2. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>
3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/567347>

8.2. Дополнительная литература

1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>
2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638>
3. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/507251>
4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>
5. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://humbio.ru>
4. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
5. Основы физической культуры в Вузе. Электронный учебник http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
6. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
7. Международный паралимпийский комитет: <http://www.paralympic.org/>
8. Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
9. <http://lib.sportedu.ru/> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
10. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: <http://www.vniifk.ru/>



11. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.
12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» <http://www.gto.ru>

8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных системам

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система Консультант + <http://www.consultant.ru>
4. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
6. База данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
7. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>
8. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>
9. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура <http://www.afkonline.ru/index.html>
10. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>
11. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <https://книга-спорт.рф>
12. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>
13. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» выступают практические занятия.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Одним из условий получения зачета является регулярное посещение практических занятий, в случае пропуска студент должен их отработать. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим 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. Студенты, специального учебного отделения (включая освобождённых от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и нестандартных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке:

- к реферату;
- к проекту с презентацией;
- к тестированию.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура»:

- закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий;
- формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией.

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» проводятся в спортивных залах, оснащенных соответствующим оборудованием:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроjectionное оборудование/переносное видеопроjectionное оборудование доска
Занятия семинарского типа	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры интерактивный компьютерный класс, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроjectionное оборудование, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет" доска
Самостоятельная работа обучающихся	помещение для самостоятельной работы, специализированная учебная мебель, ТСО: видеопроjectionное оборудование, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-



телекоммуникационную сеть "Интернет", доска;
Помещение для самостоятельной работы в читальном зале На-
учно-технической библиотеки университета, специализирован-
ная учебная мебель автоматизированные рабочие места студен-
тов с возможностью выхода информационно-
телекоммуникационную сеть «Интернет», интерактивная доска