

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»

## Кафедра физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО  
учебно-методическим советом  
ФГБОУ ВО «СГЮА»  
от «29» июня 2021 г., протокол № 10  
(с изменениями и дополнениями  
от «23» июня 2022 г., протокол № 11,  
от «06» июня 2023 г., протокол № 7)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
О.В. Щербакова



## Рабочая программа дисциплины

### «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»

по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

специализация «Прокурорская деятельность»

квалификация – юрист

Саратов – 2023

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Область применения и нормативные ссылки.....                              | 3  |
| 2. Цель и задачи освоения дисциплины.....                                    | 3  |
| 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....               | 4  |
| 4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины .. | 5  |
| 5. Объем дисциплины .....  | 6  |
| 6. Структура учебной дисциплины.....   | 7  |
| 7. Содержание дисциплины.....  | 10 |
| 8. Методические указания обучающимся.....                                    | 24 |
| 9. Фонд оценочных средств.....   | 49 |
| 10. Перечень основной и дополнительной литературы .....                      | 54 |
| 11. Информационное и программное обеспечение .....                           | 56 |
| 12. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                      | 57 |

## **1. Область применения и нормативные ссылки**

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям обучающегося и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности. Данная рабочая программа дисциплины может быть использована при реализации учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Рабочая программа дисциплин адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных особенностей.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину и обучающихся по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, специализация «Прокурорская деятельность», изучающих дисциплину «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (квалификация (степень) «специалист»), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2020 г. N 1058.
- Основной профессиональной образовательной программой по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность. Специализация «Прокурорская деятельность»;
- Учебным планом Академии по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, специализация «Прокурорская деятельность».

## **2. Цель и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» формирование физической культуры обучающегося и способности целенаправленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной и социальной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание места и роли физической культуры и спорта в общей культуре человека, их социального значения и функции;
- знание научно-биологических и медико-психологических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- практическое применение способов диагностики, контроля и самоконтроля;
- обучение источникам и составным частям индивидуального здоровья человека, основам культуры самосохранения в перспективе профессиональной деятельности будущих специалистов;
- выбор оптимальных видов физической активности для обучающихся, исходя из его индивидуальных физических, психологических, социальных и материальных потребностей и возможностей;
- углубленное изучение закономерностей и методических основ выбранного вида физической активности.
- обучение источникам и составным частям индивидуального здоровья человека, основам культуры самосохранения в перспективе профессиональной деятельности будущих специалистов:
  - проведение занятий по физической культуре для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и образовательных потребностей в области физической культуры;
  - разработка индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; разработка и реализация физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
  - разработка и реализация методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося.

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, специализация «Прокурорская деятельность».

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении следующих дисциплин:

- Физическая культура и спорт.

Основные положения дисциплины могут быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:

- Тактика судебного следствия.

#### 4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает следующие компетенции:

| № п/п | Код по ФГОС | Компетенция  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Приобретаемые знания, умения, навыки  |
|-------|-------------|--|---|---|
| 1.    | УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>УК-7.1. Понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, имеет ценностные представления о физической культуре.</p> <p>УК-7.2. Использует здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует умение использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей в целях достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет представление об основах спортивной тренировки и способах физического совершенствования организма, основные требования к уровню психофизической подготовки в выбранной профессиональной деятельности.</li> <li>- теоретические основы здоровьесберегающих технологий в физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</li> <li>- знает методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки.</li> <li>- свободно ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда;</li> <li>- знает основные восстановительные мероприятия после умственного или физического переутомления, методы и средства восстановления;</li> <li>- понимает и может обосновать необходимость сочетания умственной и физической нагрузок</li> <li>- знает основы ведения здорового образа жизни;</li> <li>- дает грамотное обоснование необходимости следовать здоровому стилю жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать необходимые средства и методы физического воспитания</li> </ul> |

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»  
 Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»  
 для специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность  
 специализация «Прокурорская деятельность»

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | <p>для достижения должного уровня физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тесно увязать теорию с практикой при использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и подготовке к будущей профессиональной деятельности.</li> <li>- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адапционных резервов организма и повышения работоспособности.</li> <li>- может аргументировано доказать необходимость и правильность применения компонентов здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;</li> <li>- должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</li> <li>- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адапционных резервов организма и повышения работоспособности.</li> <li>- методами сочетания умственных и физических нагрузок;</li> <li>- методиками составления и проведения самостоятельных занятий восстановительной направленности.</li> <li>- навыками здорового образа жизни.</li> </ul> |
|--|--|--|--|---|

## 5. Объем дисциплины

5.1. Очная форма обучения.

Курс 2, 3. Семестр 3, 4, 5, 6. Форма промежуточной аттестации - *зачет*. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

| Общая трудоемкость (зач. ед / часы) | Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия) |                    |  |                                      | Самостоятельная работа (часы)            | Промежуточная аттестация |         |
|-------------------------------------|---|--------------------|--|--------------------------------------|--|--------------------------|---------|
|                                     | Всего (часы)  | Лекционные занятия | Семинарские занятия,                     | из них практическая подготовка*      |  | Зачет                    | Экзамен |
| 328                                 | 168   | -                  | III - 56<br>IV - 56<br>V - 28<br>VI - 28 | III - 6<br>IV - 6<br>V - 4<br>VI - 4 | III - 36<br>IV - 36<br>V - 44<br>VI - 44 | +                        | -       |

## 5.2. Заочная форма обучения.

Курс 2. Форма промежуточной аттестации - *зачет*. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

| Общая трудоемкость (зач. ед / часы) | Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия) |                    |                      |                                 | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация |         |
|-------------------------------------|---|--------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------|---------|
|                                     | Всего (часы)  | Лекционные занятия | Семинарские занятия, | из них практическая подготовка* |                               | Зачет                    | Экзамен |
| 328                                 | 2   | 2                  | -                    | 2                               | 322                           | +4                       | -       |

### Примечание:

\* Объем практической подготовки при проведении учебных занятий в рамках учебных дисциплин (модулей), связанных с будущей профессиональной деятельностью, как правило, должен составлять не менее 10 % от всего объема контактной работы.

При организации ускоренного обучения по индивидуальному учебному плану для обучающихся, имеющих среднее профессиональное или высшее образование различных уровней, количество часов (аудиторная контактная работа), отведенных для изучения учебных дисциплин соответствующего профиля отражено в индивидуальном учебном плане (для обучающегося или группы обучающихся) с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося).

Количество часов (аудиторная контактная работа), отведенных для изучения данной учебной дисциплины, тематический план дисциплины для обучающихся, имеющих среднее профессиональное или высшее образование различных уровней с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося определяется ежегодно заведующим кафедрой и утверждается в начале учебного года на заседании кафедры приложением к протоколу заседания кафедры.

## 6. Структура учебной дисциплины

6.1. Тематический план дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся с ограниченными возможностями

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»  
 Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» для специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность специализация «Прокурорская деятельность»

здоровья и особыми образовательными потребностями» для **очной формы обучения:**

| № п/п                     | Наименование разделов и тем  | Общее кол-во часов | Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия) |          |           |                                | Кол-во час. на самост. работу | Форма контроля / наименование оценочного средства  | Код индикатора достижения компетенции |
|---------------------------|--|--------------------|---|----------|-----------|--------------------------------|-------------------------------|--|---------------------------------------|
|                           |  |                    | Всего часов   | лекции   | семинары  | из них практическая подготовка |                               |  |                                       |
| 1.                        | Тема № 1. Адаптивное плавание  | 88                 | 54  | -        | 54        | 6                              | 34                            | Контрольные упражнения   | УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4                 |
| 2.                        | Тема № 2. Контрольное занятие  | 4                  | 2   | -        | 2         | -                              | 2                             | Собеседование, дневник самоконтроля, реферат, комплекс упражнений, контрольные упражнения, тесты | УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4                 |
| <b>Итого за 3 семестр</b> |  | <b>92</b>          | <b>56</b>   | <b>-</b> | <b>56</b> | <b>6</b>                       | <b>36</b>                     | <b>Зачет</b>   |                                       |
| 1.                        | Тема № 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)  | 14                 | 8   | -        | 8         | 2                              | 6                             | Контрольные упражнения   | УК-7.1, 7.2                           |
| 2.                        | Тема № 2. Специальные коррекционные занятия  | 18                 | 10  | -        | 10        | -                              | 8                             | Реферат  | УК-7.1, 7.2, 7.4                      |
| 3.                        | Тема № 3. Элементы лыжного спорта (адаптивные)   | 14                 | 8   | -        | 8         | 2                              | 6                             | Дневник самоконтроля   | УК-7.1, 7.2                           |
| 4.                        | Тема № 4. Элементы тяжелой атлетики и атлетической гимнастики (адаптивные)                                       | 14                 | 8   | -        | 8         | 2                              | 6                             | Дневник самоконтроля   | УК-7.1, 7.2                           |
| 5.                        | Тема № 5. Занятия избранным видом адаптивного спорта   | 28                 | 20  | -        | 20        | -                              | 8                             | Комплекс упражнений  | УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4                 |
| 6.                        | Тема № 6. Контрольное занятие  | 4                  | 2   | -        | 2         | -                              | 2                             | Собеседование, дневник самоконтроля, реферат, комплекс упражнений, контрольные упражнения, тесты | УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4                 |
| <b>Итого за 4 семестр</b> |  | <b>92</b>          | <b>56</b>   | <b>-</b> | <b>56</b> | <b>6</b>                       | <b>36</b>                     | <b>Зачет</b>   |                                       |
| 1.                        | Тема № 1. Спортивные игры (адаптивные формы)   | 20                 | 8   | -        | 8         | 2                              | 12                            | Дневник самоконтроля   | УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4                 |
| 2.                        | Тема № 2. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры | 16                 | 6   | -        | 6         | -                              | 10                            | Дневник самоконтроля   | УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4                 |

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»  
 Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»  
 для специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность  
 специализация «Прокурорская деятельность»

|                           |  |            |            |          |            |           |            |  |                       |
|---------------------------|--|------------|------------|----------|------------|-----------|------------|--|-----------------------|
| 3.                        | Тема № 3.<br>Туризм и экскурсии<br>(для инвалидов)                                     | 16         | 6          | -        | 6          | -         | 10         | Реферат  | УК-7.2, 7.3           |
| 4.                        | Тема № 4. Элементы лёгкой атлетики (адаптивные виды и формы упражнений)                | 16         | 6          | -        | 6          | 2         | 10         | Контрольные упражнения   | УК- 7.1, 7.2          |
| 5.                        | Тема № 5<br>Контрольное занятие  | 4          | 2          | -        | 2          | -         | 2          | Собеседование, дневник самоконтроля, реферат, комплекс упражнений, контрольные упражнения, тесты | УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4 |
| <b>Итого за 5 семестр</b> |  | <b>72</b>  | <b>28</b>  | <b>-</b> | <b>28</b>  | <b>4</b>  | <b>44</b>  | <b>Зачет</b>   |                       |
| 1.                        | Тема № 1. Элементы профилактической, оздоровительной и лечебной гимнастики             | 22         | 8          | -        | 8          | -         | 14         | Дневник самоконтроля   | УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4 |
| 2.                        | Тема № 2. Элементы аэробики  | 22         | 8          | -        | 8          | -         | 14         | Контрольные упражнения   | УК – 7.1, 7.2         |
| 3.                        | Тема № 3<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка (адаптивные формы и виды) | 24         | 10         | -        | 10         | 4         | 14         | Комплекс упражнений  | 7.1, 7.2, 7.3, 7.4    |
| 4.                        | Тема № 4<br>Контрольное занятие  | 4          | 2          | -        | 2          | -         | 2          | Тесты, собеседование, реферат, дневник самоконтроля, комплекс упражнений                         | УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4 |
| <b>Итого за 6 семестр</b> |  | <b>72</b>  | <b>28</b>  | <b>-</b> | <b>28</b>  | <b>4</b>  | <b>44</b>  | <b>Зачет</b>   |                       |
| <b>Итого</b>              |  | <b>328</b> | <b>168</b> | <b>-</b> | <b>168</b> | <b>20</b> | <b>160</b> | <b>Зачет</b>   |                       |

6.2. Тематический план дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» для **заочной формы обучения:**

| № п/п                          | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия) |        |          |                                | Кол-во час. на самост. работу | Форма контроля / наименование оценочного средства | Код индикатора достижения компетенции |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------|---|--------|----------|--------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------------------|
|                                |                             |                    | Всего часов   | лекции | семинары | из них практическая подготовка |                               |   |                                       |
| <b>Раздел 1. Теоретический</b> |                             |                    |   |        |          |                                |                               |   |                                       |

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»  
 Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»  
 для специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность  
 специализация «Прокурорская деятельность»

|  |  |            |          |          |          |          |            |  |                       |
|--|--|------------|----------|----------|----------|----------|------------|--|-----------------------|
| 1                                      | Тема №1. Роль физической культуры в совершенствовании работы функциональных систем и повышении резервов организма. | 2          | 2        | 2        | -        | 2        | -          | Дневник самоконтроля                             | УК-7.1, 7.2           |
| <b>Раздел 2. Методико-практический</b> |  |            |          |          |          |          |            |  |                       |
| 2                                      | Самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности.   | 322        | -        | -        | -        | -        | 322        | Дневник самоконтроля                             | УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4 |
| <b>Раздел 3. Контрольный</b>           |  |            |          |          |          |          |            |  |                       |
| 3                                      | Итоговое тестирование.   | -          | -        | -        | -        | -        | -          | Итоговое тестирование с использованием ЭО и ДОТ. | УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4 |
| <b>Итого 328</b>                       |  | <b>324</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>2</b> | <b>322</b> | <b>Зачет 4</b>                                   |                       |

При необходимости обучающемуся инвалиду и лицу с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## 7. Содержание дисциплины

### 3 семестр

**Тема №1.** Адаптивное плавание.

**Семинарское занятие:** повышение функциональных возможностей организма занимающихся. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых для занятия плаванием. Улучшение психомоторики. Улучшение динамики индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей. Улучшение динамики индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких). Развитие основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности). Освоение навыков гигиены, самоконтроля. Создание необходимых условий для занятий плаванием.

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. Движения руками брассом, стоя в наклоне на мелкой части бассейна. Скольжение на груди с работой рук брасом, 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.

Гимнастические упражнения и лечебная гимнастика в воде. Плавание как лечебно-реабилитационное мероприятие, часть гидрокинезотерапии. Применение с лечебной целью физических упражнений в воде в сочетании с подводным массажем и используемыми в водной среде средствами ортопедического характера.

Плавание и лечебная гимнастика в воде для посттравматических больных и больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Плавание для повышения устойчивости вестибулярного аппарата, антигравитационные рефлекс, помогающие в ориентации, сохранении равновесия (уравновешивание процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга). Плавание как средство коррекции нарушения осанки.

Плавание – сочетанное воздействие на организм движений и пребывания в водной среде (активизация гемодинамики, повышение обмена веществ, облегчение движения атрофичными мышцами). Снижение опорной нагрузки на позвоночник и нижние конечности. Высокое сопротивление воды и активное чередование напряжения и расслабления разных групп мышц. Плавание - средство профилактики и исправления плоскостопия. Плавание – повышение общего тонуса организма, улучшение сна и аппетита, плавание содействует росту и укреплению костной ткани.

***Самостоятельная работа:***

1. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
2. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

3. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.
4. Подготовка реферата.
5. Ведение дневника самоконтроля.
6. Подготовка комплекса упражнений.

## **Тема №2.** Контрольное занятие (адаптивное плавание).

**Семинарское занятие:** демонстрация комплекса подготовительных упражнений для адаптивного плавания (на суше). Демонстрация комплекса гимнастических упражнений в воде. Демонстрация комплекса дыхательной гимнастики и упражнений на расслабление в воде. Демонстрация комплекса самомассажа в воде. Демонстрация плавательных движений различных способов плавания. Преодоление дистанции 25 метров избранным способом плавания (без учета времени, с соответствующей страховкой).

## **4 семестр**

### **Тема №1.** Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды):

**Семинарское занятие:** 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.

### **Самостоятельная работа:**

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».

## **Тема №2. Специальные коррекционные занятия.**

**Семинарское занятие:** специальные коррекционные занятия как основное звено активной коррекции включают в себя комплекс профилактических мероприятий (гимнастика, массаж, коррекция поз, ортопедические приспособления, упражнения на тренажерах и др.), способствующих полному или частичному устранению недостаточности опорно-двигательного аппарата или других органов и систем. Различают коррекцию активную и пассивную. Под активной коррекцией подразумевают специальные корригирующие упражнения в сочетании с общеукрепляющими.

Пассивная - предусматривает ряд корригирующих воздействий без активного участия инвалида (пассивное движение, вытяжение, массаж и др.). Коррекция делится также на общую и специальную. Общая коррекция включает комплекс общеукрепляющих физических упражнений: гимнастические упражнения общеукрепляющего характера, игры, спорт, закаливание, режим. Специальная - использует преимущественно активную и пассивную коррекцию для устранения недостаточности опорно-двигательного аппарата или других органов или систем.

Коррекционные занятия проводятся, как правило, в специальных залах под руководством преподавателя и инструкторов. Возможен также способ организации самостоятельных индивидуальных коррекционных занятий (в вузе или дома) под контролем врача, педагога. Коррекционные занятия также необходимо включать в недельный двигательный режим путем ежедневных занятий продолжительностью 15-20 мин.

Одним из эффективнейших средств физического воспитания инвалидов является использование в коррекционных целях тренажеров комплексного и локального воздействия, позволяющих, применяя индивидуально дозированные нагрузки различной направленности и мощности, получать нужный реабилитационный и тренировочный эффект. В настоящее время отечественной промышленностью выпускается целый ряд тренажеров, рекомендуемых для использования в коррекционных целях, тренажеры нового поколения, а также эспандеры, мини-штанги и др.

### **Самостоятельная работа:**

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».

## **Тема №3. Элементы лыжного спорта (адаптивные).**

**Семинарское занятие:** зимние виды спорта для инвалидов. Лыжное снаряжение для инвалидов. Адаптивные лыжи. Аутриггеры (outriggers) - лыжные палки-стабилизаторы. Выполнение элементов лыжного спорта лицами с поражениями зрения с лидером – видящим спортсменом. Спортсмены, соревнующиеся стоя

(спортсмены с односторонней ампутацией выше колена соревнуются на одной лыже со стабилизаторами, с односторонней ампутацией ниже колена – могут использовать протезы и соревноваться так же, как и здоровые спортсмены).

Спортсмены, соревнующиеся сидя (спортсмены с двухсторонними ампутациями или с повреждениями спинного мозга используют лыжные бобы и т.д.). Процентно-гандикапная классификация (процентно-гандикапная классификация предусматривает определение процента гандикапа (форы) для каждого выделенного спортивно-функциональной классификации класса. Введение процентно-гандикапной классификации обусловлено необходимостью выполнения главного принципа классификации спортсменов-паралимпийцев - принципа обеспечения равных возможностей (принципа справедливости) в современной классификационной системе). Виды соревнований по лыжным гонкам: спринт (1 км), короткие дистанции (2,5 и 5 км), средняя дистанция (10 км), длинные дистанции (15 и 20 км), командные эстафеты (мужчины - 1 на 4 км плюс 2 на 5 км; женщины – 3 на 2,5 км). Реабилитация инвалидов с помощью лыжного спорта.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

**Тема №4.** Элементы тяжелой атлетики и атлетической гимнастики (адаптивные).

***Семинарское занятие:*** основные виды и формы занятий тяжелой атлетикой и атлетической гимнастикой для инвалидов. Снижение нагрузки на позвоночник при выполнении элементов тяжелой атлетики и атлетической гимнастики. Реабилитация инвалидов с помощью выполнения элементов тяжелой атлетики и атлетической гимнастики. Ограничения нагрузок и контроль функционального состояния организма во время занятий. Определение групп мышц для целенаправленного воздействия средствами тяжелой атлетики и атлетической гимнастики. Соблюдение техники безопасности во время учебных занятий в тренажерном зале. Занятия инвалидов-колясочников тяжелой атлетикой.

Основные правила для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями при занятиях с тяжестями: основными составляющими тренировки являются: разминка (15%); тренировка (75%); растяжка (10%). Пренебрегать разминкой и растяжкой нежелательно, потому что они являются переходными между тренировками и отдыхом; мышцы нуждаются в отдыхе после работы 48 часов. Поэтому приблизительная система тренировок выглядит так: первый день - сгибающие машины и разгибатели локтя (бицепс, трицепс), грудная клетка; второй день - плечевой пояс, спина. В следующие дни упражнения повторяются поочередно, как в первый и во второй день; идеальным считается выполнение трех различных

упражнений для одной группы мышц (например, для мышц плечевого поясу). Количество повторений - 8-10, количество подходов - 3. Но, в зависимости от того, какое физическое качество вы тренируете, меняется величина и количество нагрузок, хотя количество упражнений на одну группу мышц остается без изменений (т.е. 3 упражнения); правильное дыхание: выдох выполняется при напряжении, вдох при расслаблении; самоконтроль физической нагрузки: пульс является объективным показателем физического состояния. После окончания тренировки пульс не должен превышать 30 ударов сравнительно с пульсом до начала тренировки. Через 7-10 минут отдыха после тренировки пульс должен вернуться до выходного уровня, т.е. пульса до начала тренировок; применение достаточного количества жидкости во время тренировки и между тренировками: следует пополнять водные запасы организма, которые используются за счет выделения пота во время тренировок; 2-2,5 л – дневная потребность жидкости при занятиях физической активностью.

Для развития силы применяют кратковременные упражнения с большим весом, малым количеством повторений упражнения и большим количеством подходов. Для развития выносливости применяют долговременные упражнения с малым весом, большим количеством повторений упражнения и малым количеством подходов. Первая помощь при травмах во время занятий тяжелой атлетикой и атлетической гимнастикой. Нормативы по пауэрлифтингу для инвалидов. Правила соревнований для инвалидов.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля

**Тема №5.** Занятия избранным видом адаптивного спорта.

***Семинарское занятие:*** 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 обучающихся. Система спортивных соревнований для обучающихся: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор обучающимися видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. 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 соревнований обучающихся. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Важнейшим классификационным признаком в адаптивном спорте, позволяющим провести разграничительную линию между теми, кто может участвовать в соревнованиях по различным его видам и кто – нет, является наличие у человека так называемого минимального уровня поражения. Если такого уровня поражения нет, то спортсмен не допускается к соревновательной деятельности в адаптивном спорте.

Для спортсменов, имеющих поражение различных органов и систем, устанавливаются различные критерии минимального уровня поражения:

1) для лиц с ампутациями конечностей – ампутация одной конечности проходит по крайней мере через запястье (для верхних конечностей) или голеностопный сустав (для нижних конечностей);

2) для спортсменов, отнесенных к категории «прочие», – уменьшение мышечной силы верхних и нижних конечностей на 15 баллов (по результатам мануально-мышечного тестирования – ММТ);

3) для лиц с церебральным параличом – а) минимальная форма гемиплегии или квадриплегии, позволяющая бегать без асимметрии; б) плохо выраженное заболевание руки или ноги; в) могут иметь место физические недостатки в легкой форме с отсутствием координации движений; г) спортсмен должен доказать реальный и объективный функциональный физический недостаток (если ненормальность может быть выявлена только детальной неврологической проверкой и вряд ли явно проявляется в процессе классификации и не очевидно, что воздействует на выполнение движений, то атлет не допускается до соревнований);

4) для лиц с последствиями травм позвоночника и спинного мозга – 70 или менее баллов по результатам мануально-мышечного тестирования (ММТ) мышечной силы нижних конечностей (максимальный показатель для нижних конечностей 80 баллов – по 40 баллов для каждой ноги, что характерно для здорового человека);

5) для лиц с поражением зрения – острота зрения ниже 6/69 (0,1) и/или при концентрическом сужении поля зрения менее 20 градусов;

6) для лиц с поражением интеллекта по версии INAS-FID – а) уровень интеллекта в баллах не превышает 70 IQ (коэффициент интеллектуальности) (средний человек имеет 100 IQ); б) наличие ограничений в овладении обычными навыками (общение, социальные навыки, самообслуживание и т.п.); в) проявление умственной отсталости до достижения возраста 18 лет;

7) для лиц с поражением слуха – ослабление слуха до 55 децибел;

8) для лиц с отклонениями в умственном развитии по версии SOI – соответствие одному из следующих критериев: а) специалист или уполномоченная организация установила, что согласно критериям, применяемым на данной территории, данный человек имеет отклонения в умственном развитии; б) данный

человек имеет задержку в развитии когнитивных (познавательных) функций, что может быть определено стандартизированными показателями (например, коэффициент интеллектуальности IQ) или иными показателями, которые в стране проживания человека воспринимаются специалистами в качестве убедительных свидетельств наличия задержки в развитии когнитивных функций; в) наличие функциональных ограничений как в действии общих познавательных функций (например, IQ), так и в адаптивных навыках (таких, как отдых, работа, независимая жизнь, самонаправленность или забота о себе).

Все направления (виды) адаптивного спорта разделяются на две крупные группы: виды адаптивного спорта, использующие традиционную модель соревновательной деятельности (которая применяется у здоровых спортсменов и у спортсменов-инвалидов: паралимпийцев, сурдлимпийцев и др.); виды адаптивного спорта, использующие нетрадиционную модель соревновательной деятельности (которая применяется у «специальных спортсменов» - лиц с поражением интеллекта, выступающих по программе Специальной олимпиады).

***Самостоятельная работа:***

2. Ведение дневника самоконтроля
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема №6.** Контрольное занятие.

***Семинарское занятие:*** отчет по всему разделу, демонстрация комплекса упражнений, ведение дневника самоконтроля, рефераты, тестовые задания, индивидуальные задания.

**5 семестр**

**Тема №1.** Спортивные игры.

***Семинарское занятие:*** обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочке, голбол и другие.

Бадминтон– играют по обычным правилам на площадке 13 на 5 м, сетка на высоте 1,5 м, две команды по 1-2 человека. Аналогичны правила игры в «теннис индиака», только здесь мяч из пластмассы с оперением перебрасывается через сетку теннисными ракетками (для настольного тенниса).

Баскетбол – для инвалидов с ПОДА представляет два дополнительных требования к размеру и оборудованию: площадки обычного размера; должны быть зоны безопасности 2 м со всех сторон, а в торцах лучше 3 м. Соответственно минимальный размер площадки с зонами безопасности 32 на 16 м, а зала с учетом модульных размеров – 36 на 18 м;- корзина может быть на консольной опоре, когда основание опоры остается вне 3 м зоны безопасности. Опоры должны иметь мягкую

защитную обшивку. Предпочтительнее крепление щитов к стене или потолку. Команда состоит из 5 человек. Размер площадки 25,6 на 15,24 м.

Бочче – игра в шары для инвалидов с ПОДА. Цель игры - бросить (катнуть) шар, чтобы он остановился как можно ближе к шару меньшего размера, постоянно установленному на середине площадки для игры. Боссель – игра в зале, аналог керлинга. Пол в зале должен быть идеально гладким. Правила игры напоминают бочче. В игре - 2 комплекта по 3 специальных биты на щетках и кубик. Игра идет на поле 12 на 16 м.

Волейбол сидя – для инвалидов с ПОДА. В момент игры на площадке находятся 6 человек. Играют сидя на полу без протезов. Размеры площадки: длина 10 м, ширина 6 м, высота сетки от пола у мужчин - 120 см, у женщин - 110 см, атакующая линия - 1,5 м от центральной линии, разделяющей поле пополам. Разметка площадки на рисунке 3. Длина сетки 6,5 м, ширина 1 м.

Гандбол через сетку – играют инвалиды-ампутанты – 2 команды по 6-10 человек, поле 30 на 10 м, сетка (шнур) на высоте 1,8-2 м от пола. Перед сеткой - зона 2 м, в которую нельзя заступать. «Воротами» является вся зона в торцах площадки, а верхняя граница «ворот» - шнур на высоте 2,4 м от пола.

Голбол – имеет определенные отличия от роллингбола, он намного динамичнее, быстрее. В этой игре могут участвовать абсолютно слепые спортсмены. Команда состоит из 3 игроков. Защитники и вратарь являются одновременно и нападающими. Цель игры – забросить мяч в ворота противника (мяч должен катиться по полу). Площадка для игры имеет размер 18 на 9 м. Ворота расположены вдоль лицевой линии. Опорные стойки круглой формы, подбитые войлоком, устанавливаются в крайних точках лицевой линии ( $h=1,3$  м). Перекладина закреплена. Мяч - медицинбол. Площадка делится на 3 сектора по 6 м и центральной линией на 2 части по 9 м. Каждая половина площадки в свою очередь разбивается на три зоны: защиты, нападения, среднюю. В зоне защиты игроки располагаются вдоль линии ворот на специальных ориентировочных матах (1,5 на 2 на 0,02 м). Зона нападения - 3 м. Все обозначения, линии ограничения должны быть шириной 5 см и иметь контрастную поверхность с полом, особенно в секторе команды, чтобы игроки имели возможность легко, на ощупь ориентироваться на игровом поле. Размер зала с учетом зон ориентации и безопасности – 18 на 30 м.

Квад-регби – уникальная спортивная игра для квадроплегикиков. Играется на баскетбольной площадке, две команды по 4 человека. Цель игры - перенести мяч через линию ворот противника. В кегли могут играть люди всех возрастов, с нарушением зрения и прикованные к инвалидному креслу. В кегли играют как в помещении (на коротком мате - свертываемом ковре), так и на открытом воздухе.

Мяч сидя – вариант волейбола для слепых. Размер площадки 10 на 8 м, делится посередине сеткой ( $h=2$  м от пола). Мяч подается открытой рукой, возможно одно касание земли, до удара руками. Передвижение по площадке - скольжением, поэтому качество покрытия должно быть особенно высоким. Мяч с отскоком (прельбол) - близкая по смыслу игра. Играют 2 команды по 4 игрока, сетка

высотой 0,4 м, площадка для игры 16 на 8 м. Играют стоя, удары по мячу кистью или локтевой частью руки. Отскок сначала от своей части площадки.

Мяч через шнур – развлекательная спортивная игра, близкая по смыслу к волейболу. Играют инвалиды-ампутанты: 2 команды по 4 игрока. Нельзя допускать падения мяча.

Ринг-теннис – теннис с кольцом. Играют, как правило, инвалиды-ампутанты и инвалиды с дефектами зрения. Игровая площадка 12 на 4 м, сетка посередине площадки на высоте 1,5 м. В игре 2 команды по 2 человека.

Роллингбол – поле размером 24 на 12 м, делится средней линией на два квадрата 12 на 12 м. Ограничительные линии прокладываются по боковым и лицевым границам. На каждой лицевой линии стоят ворота шириной 6 м и высотой 1,3 м. Перед линией ворот укладываются три ориентировочных мата одинакового размера (длина от 2 до 2,5 м, ширина 1 м) так, чтобы средний мат по своей длине лежал на 0,2 м от линии ворот посередине площадки, два внешних мата находятся на расстоянии 2,2 м от лицевой и не менее 2,5 м от боковых линий. По обе стороны средней линии на расстоянии 3 м проводятся параллельные линии, ограничивающие площадь броска. В составе команды 5 игроков. Они разделяются на 3 линии – нападения, защиты и вратаря. Цель игры – забросить мяч в ворота противника (мяч должен катиться по полу). По границе площадки должна идти полоса ориентации шириной 1,2 м и зона безопасности 1,2 м.

Торбол – команда для игры состоит из 3 игроков. Площадка для торбола имеет размер 16 на 7 м. Ворота длиной 7 м и высотой 1,3 м устанавливаются на лицевой линии. На расстоянии 6 м от лицевой линии проводится параллельная ей линия, ограничивающая игровую зону. Размер игровой зоны 7 на 6 м. На 7-ми метровой линии на высоте 40 см от пола натягивают шнур с колокольчиками по бокам, такой же шнур натягивается над центральной линией. На расстоянии 2,2 м от линии ворот проводят линию штрафного броска параллельно лицевой линии. Все ограничительные линии должны быть шириной 5 см и быть легко осязаемы. Мяч – медицинбол. Для облегчения ориентации внутри каждой игровой зоны располагают по три мата (2 на 1 на 0,02 м). Центральный мат располагают параллельно лицевой линии площадки на расстоянии 0,2 м по его длине. Два других мата располагают параллельно лицевой линии на расстоянии от нее 1,2 м, а их внешние боковые стороны должны совпадать с боковыми линиями площадки, а передние – с линией штрафного броска. Мяч – резиновый, озвученный (0,5 кг).

### ***Самостоятельная работа:***

1. Теоретическая подготовка: основы спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, строение и функции организма человека, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
2. Теоретическая подготовка: правила игры; организация и проведение соревнований; обязанности судей; замечания, предупреждения и удаления

игроков с поля; роль судьи как воспитателя, значение спортивных соревнований; требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований; особенности организации и проведения соревнований по волейболу; виды соревнований; системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности; положение о соревнованиях; составление календаря игр; оценка результатов игр; заявка, их форма и порядок представления; назначение судей; оформление хода и результатов соревнований.

**Тема №2.** Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры.

**Семинарское занятие:** компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства. Основной целью креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик необходимо считать приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им самоактуализацию, творческое развитие, удовлетворение от активности; снятие психических напряжений («зажимов») и, в конечном счете, вовлечение их в занятия другими видами адаптивной физической культуры и в перспективе - в профессионально-трудовую деятельность. Выполнение физических упражнений под музыку. Выполнение физических упражнений с использованием «образа». Использование восточных оздоровительных практик.

**Самостоятельная работа:**

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Индивидуальный подбор упражнений
3. Выбор музыкального сопровождения

**Тема №3.** Туризм и экскурсии (для инвалидов).

**Семинарское занятие:** туризм для инвалидов. Основные понятия и классификация вида туризма. В процессе туризма принято условно разделять ограничения функций обучающихся по следующим категориям: нарушения статодинамической функции (двигательной), нарушения функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции, сенсорные (зрения, слуха, обоняния, осязания), психические (восприятия, внимания, памяти, мышления, речи, эмоций, воли). Туризм для инвалидов - вид рекреационного туризма, рассчитанного на людей с ограниченными физическими возможностями. Рекреационный туризм - это передвижение людей в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил человека. Для многих стран мира этот вид туризма является наиболее распространенным и массовым. Большую работу по организации досуга инвалидов проводят музеи, театры, библиотеки. Плохovidящим и малослышащим инвалидам предлагаются следующие услуги:

экскурсии на языках жестов и знаков; тексты магнитофонных экскурсий; световая сигнализация (язык); допуск собак-поводырей в музеи и др. места отдыха; гид-кассеты. Основные формы работы с инвалидами: вечера общения (праздники, вечера отдыха), концертные благотворительные мероприятия и спектакли (даже на платные мероприятия многие учреждения культуры оставляют бесплатные билеты для инвалидов). Доступные путешествия для инвалидов. Разработка и планирование туров для инвалидов. Организация экскурсий для инвалидов.

***Самостоятельная работа:***

1. Подготовка реферата.
2. Ведение дневника тренировок.

**Тема №4.** Элементы легкой атлетики и атлетической гимнастики (адаптивные).

***Семинарское занятие:*** элементы лёгкой атлетики (адаптивные виды и формы упражнений). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба. Ходьба человека: понятие, особенности биомеханики. Ходьба и её разновидности: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, в полуприседе. Бег и его разновидности: обычный бег; с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами правым/левым боком. Сущность бега как средства специально-оздоровительной направленности. Физиология и техника бега. Прыжки и подскоки. Безопасное линейное поступательное перемещение тела вперед. Сохранение энергии, использование минимального количества энергии за счёт её перераспределения в течение цикла шага. Обеспечение плавности передвижения. Адаптация походки для устранения болезненных движений и усилий. Сохранение походки при внешних возмущающих воздействиях или при изменении плана движений. Устойчивость к возможным биомеханическим нарушениям. Оптимизация передвижения, прежде всего, повышение эффективности безопасного перемещения центра тяжести с наименьшим расходом энергии. Специальные беговые упражнения для лиц с поражением зрения. Передвижения парами, держась за руки. Передвижение в колонне. Передвижения на звуковой сигнал. Передвижения с палкой. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Быстрые передвижения. «Фигурная» ходьба. Ходьба с выполнением движений. Ходьба с заданием. Передвижения с предметом. Игры с ходьбой, бегом и подскоками.

***Самостоятельная работа:***

1. Подготовка комплекса упражнений.
2. Ведение дневника тренировок.

**Тема №5.** Контрольное занятие.

***Семинарское занятие:*** отчет по всему разделу, демонстрация комплекса

упражнений, ведение дневника самоконтроля, рефераты, тестовые задания, индивидуальные задания.

### **6 семестр**

**Тема №1.** Элементы профилактической, оздоровительной и лечебной гимнастики.

**Семинарское занятие:** обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения;
- нарушений слуха;
- сердечнососудистой 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 сердечнососудистой 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 обучающимся 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.

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.

**Самостоятельная работа:**

1. Подготовка комплекса упражнений.
2. Ведение дневника тренировок.

**Тема №2.** Элементы аэробики

**Семинарское занятие:** (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.

***Самостоятельная работа:***

1. Подготовка комплекса упражнений.
2. Ведение дневника тренировок.
3. Подбор музыкальных произведений.

**Тема №3.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (адаптивные формы и виды).

***Семинарское занятие:*** 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 обучающихся.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Конкретное содержание ППФП опирается на психофизиологическое тождество трудового процесса и физической культуры и спорта. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП: формы (виды) труда специалистов данного профиля; условия и характер труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности и имеющихся физических функциональных ограничений возможностей. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой.

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.

Адаптивные формы и виды ППФП.

Вводная гимнастика. С нее рекомендуется начинать рабочий день. Она проводится до начала работы и состоит из 5-8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5-7 мин. Физкультурная пауза. Она проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня. Комплекс состоит из 7-8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 мин. Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха. Это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, которая проводится, чтобы локально воздействовать на утомленную группу мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1-2 мин. Микропауза активного отдыха. Это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 с. Цель микропауз – ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. С этим связано снижение утомления отдельных анализаторных систем, нормализация мозгового и периферического кровообращения. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня. Используются приемы самомассажа. Попутная тренировка – это по своей сути неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени.

**Самостоятельная работа:**

1. Подготовка комплекса упражнений.
2. Ведение дневника тренировок.

**Тема №.4. Контрольное занятие.**

**Семинарское занятие:** итоговое тестирование; отчет по всему разделу, демонстрация комплекса упражнений, ведение дневника самоконтроля, рефераты, тестовые задания.

**Самостоятельная работа:** подготовка к итоговому тестированию.

## **8. Методические указания обучающимся.**

### **8.1 Методические рекомендации к практическим занятиям для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями.**

Программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплине

«Физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» разработана на основе *принципов адаптивной физической культуры*. Это предполагает, что физическая культура и спорт во всех их проявлениях должны стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Учебный процесс по дисциплине планируется и реализуется с учетом количества обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показаниям. Данный критерий определяет методы организации занятий:

- групповой до 8 человек (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуальный.

Занятия проводятся в спортивных залах, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажерами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

### **Для обучающихся с поражениями опорно-двигательного аппарата**

Обучение лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (в т. ч. ДЦП) имеет свои особенности. Обучающиеся с ДЦП представляют собой достаточно большую группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата (ОДА) должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений; купирование соматических заболеваний, должно сочетаться с лечением на базе поликлиники, занятиями ЛФК и логопедическими занятиями на базе медицинского учреждения или реабилитационного центра.

ДЦП – органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями. Двигательные расстройства наблюдаются у 100%, речевые у 75 и психические у 50%. Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических

тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации). Речевые расстройства характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фонематическими нарушениями. Психические расстройства проявляются в виде задержки психического развития или умственной отсталости всех степеней тяжести. Кроме того, нередко имеются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления и пр.

Двигательные, речевые и психические нарушения могут быть различной степени выраженности – от минимальных до максимальных. Выделяются следующие формы: спастическая диплегия; двойная гемиплегия; гиперкинетическая форма; гемипаретическая форма; атонически-астатическая форма. Спастическая диплегия – самая распространенная форма ДЦП. Обычно это тетрапарез, но ноги поражаются больше, чем руки. Прогностически благоприятная форма в плане преодоления речевых и психических нарушений и менее благоприятная в двигательном отношении (20% пораженных передвигаются самостоятельно, 50% - с помощью, но могут себя обслуживать, писать, манипулировать руками). Гиперкинетическая форма – связана с поражением подкорковых отделов мозга. Причиной является билирубиновая энцефалопатия (несовместимость крови матери и плода по резус-фактору). Двигательные нарушения проявляются в виде гиперкинезов (насильственных движений), которые возникают непроизвольно, усиливаясь от волнения и утомления. Произвольные движения размашистые, дискоординированные, нарушен навык письма, речь. В 20-25% поражен слух, в 10% возможны судороги. Прогноз зависит от характера и интенсивности гиперкинезов. Гемипаретическая форма – поражаются руки и ноги с одной стороны. Связано это с поражением полушария мозга (при правостороннем гемипарезе нарушается функция левого полушария, при левостороннем – правого). Прогноз двигательного развития при адекватном лечении благоприятный. Инвалиды ходят сами, обучаемость зависит от психических и речевых нарушений. Атонически-астатическая форма возникает при нарушении функции мозжечка. При этом отмечается низкий мышечный тонус, нарушение равновесия в покое и ходьбе, нарушение координации движений. Движения несоразмерны, неритмичны, нарушено самообслуживание, письмо. В 50% отмечаются речевые и психические нарушения различной степени тяжести.

Основным средством двигательной реабилитации обучающихся с ДЦП является ЛФК. Тренировка удержания головы: в положении на спине вырабатывается умение приподнимать голову, поворачивать ее в стороны. Это важно для освоения следующего двигательного навыка – поворотов и присаживания. В положении на животе, для облегчения удержания головы, под голову и плечи подкладывают валик. Легче поднять голову при выполнении упражнений на большом мяче, раскачивая его вперед и назад. Раскачивание на мяче тренирует не только реакцию выпрямления головы, но и реакцию равновесия.

Тренировка поворотов туловища: повороты со спины на бок и со спины на живот стимулируют подъем головы, тормозят влияние шейных тонических рефлексов, развивают координацию движений, равновесие. В положении на боку обучающийся видит свои руки, что способствует выработке зрительно-моторных координаций. Кроме того, вращательные движения необходимы для поддержания равновесия. Тренировка ползания на четвереньках. Вначале необходимо тренировать поднятие головы и опору на предплечья и кисти в положении на животе. В положении на четвереньках тренируется способность правильно удерживать позу, опираясь на раскрытые кисти и колени, отрабатывается реакция равновесия, перенос массы тела, опираясь то на одну руку или одну ногу, то на другую. При этом необходимо следить за правильным (разогнутым) положением головы. Для ползания на четвереньках необходимо правильно перемещать центр тяжести, сохранять равновесие и совершать движения конечностями.

Тренировка сидения: умение сидеть требует хорошего контроля головы, распространения реакций выпрямления на туловище, наличия реакций равновесия и защитной функции рук. Кроме того, важна коррекция патологических поз. Устойчивость в положении сидя облегчает свободные движения рук, при этом спина должна быть выпрямлена, голова приподнята.

Тренировка стояния: способность к стоянию основывается на освоении сидения и вставания на колени. В позе на коленях легче, чем в положении стоя, тренируются реакции равновесия туловища, поскольку благодаря большей площади менее выражена реакция страха падения. Тренировка ходьбы на коленях закрепляет реципрокную функцию мышц конечностей, необходимую для вертикальной ходьбы. Тренировка функции стояния предусматривает формирование равномерной опоры на стопы, контроль вертикальной позы туловища и сохранение реакций равновесия.

Нормализация дыхательной функции: умение правильно дышать повышает физическую работоспособность, улучшает обмен веществ, восстанавливает речь. При ДЦП дыхание слабое, поверхностное, движения плохо сочетаются с дыханием, нарушена речь. В связи с этим у обучающихся с церебральной патологией важно правильно выбрать исходное положение для выполнения упражнений, т.е. в зависимости от положения тела меняются и условия дыхания. Так, например, в положении лежа на спине затруднен вдох на опорной стороне, сидя – преобладает нижнегрудное дыхание, а диафрагмальное (брюшное) затруднено, стоя – преобладает верхнегрудное дыхание.

В занятиях ЛФК используют как статические, так и динамические дыхательные упражнения в разных исходных положениях с разным темпом, ритмом, с акцентом на вдох или выдох, с использованием различных предметов (надувание шариков, пускание мыльных пузырей, игра на духовых инструментах и пр.). Дыхание связано также с речью, поэтому используют звукоречевую гимнастику, и с осанкой, поэтому обучение дыханию сочетают с коррекцией осанки.

Коррекция осанки: при ДЦП в результате действия позотонических рефлексов, формирования патологических синергии и мышечного дисбаланса

наиболее часто формируется нарушение осанки во фронтальной плоскости, круглая спина (кифоз и кифосколиоз). Для нормализации осанки необходимо решать такие задачи, как формирование навыка правильной осанки, создание мышечного корсета (преимущественное укрепление мышц брюшного пресса и разгибателей спины в грудном отделе позвоночника) и коррекция имеющихся деформаций (кифоза, сколиоза). ЛФК проводится по методике коррекции нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях и методике сколиоза. Нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей: элементарные движения в суставах – азбука любых сложных движений. Для обучающихся с церебральной патологией работа на суставах верхних и нижних конечностей начинается с самых простых движений, с облегченных исходных положений, в сочетании с другими методами (массаж, тепловые процедуры, ортопедические укладки и пр). Необходимо добиваться постепенного увеличения амплитуды движения в суставах конечностей, отрабатывать все возможные движения в каждом суставе. При этом можно использовать упражнения в сопротивлении в сочетании с расслаблением и маховыми движениями. Можно также использовать различные предметы (гимнастическую палку, мяч, скакалку для верхних конечностей, гимнастическую стенку, следовые дорожки, параллельные брусья для нижних конечностей). Особенное внимание следует обратить на разработку ограниченных движений – разгибание и отведение в плечевом суставе, разгибание и супинация в локтевом суставе, разгибание пальцев и отведение большого пальца в кисти, разгибание и отведение в тазобедренном суставе, разгибание в коленном суставе, разгибание в голеностопном суставе и опору на полную стопу.

Коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук: основная функция руки – манипуляция с предметами. Даже анатомическое строение мышц рук предполагает тонкую, мелкую, дифференцированную работу. Манипулятивная функция важна для самообслуживания и для овладения профессиональными навыками. При этом самым важным является оппозиционный хват большого пальца. Существуют следующие виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный. В занятиях ЛФК необходимо отрабатывать все виды схватов. Для тренировки кинестетического чувства важна адаптация руки к форме различных предметов при обучении захвату.

Коррекция сенсорных расстройств: успешность физического, умственного и эстетического воспитания зависит от уровня сенсорного развития, т. е. от того, насколько совершенно обучающийся слышит, видит, осязает и как точно он может выразить это в речи. В связи с двигательной недостаточностью ограничена манипулятивно-предметная деятельность, затруднено восприятие предметов на ощупь, недоразвита зрительно-моторная координация. Для коррекции сенсорных расстройств необходимо развивать все виды восприятия, формировать сенсорные эталоны цвета, формы, величины предметов, развивать мышечно-суставное чувство, развивать речь и высшие психические функции (внимание, память, мышление).

Профилактика и коррекция контрактур: аномальное распределение мышечного тонуса быстро приводит к развитию контрактур и деформаций, тормозит формирование произвольной моторики. Профилактику и коррекцию контрактур можно проводить как с помощью физических упражнений, так и с помощью вспомогательных средств. Из упражнений наиболее целесообразны упражнения в расслаблении, растягивании, потряхивание (по Фелпсу), а из вспомогательных средств, способствующих сохранению правильного положения различных звеньев тела, используются лонгеты, шины, тьюторы, воротники, валики, грузы и др. Вспомогательные средства могут использоваться как для разгрузки (воротник Шанца, корсеты), так и для коррекции патологических поз (лонгеты, шины, аппараты).

Активизация психических процессов и познавательной деятельности: в психологической коррекции особое внимание следует обратить на формирование конструкторской деятельности, так как в результате совершенствуется восприятие формы, величины предметов и их пространственных соотношений. Важна психокоррекция памяти в связи с уменьшением объема памяти зрительной, слуховой и осязательной, а также формирование наглядно-образного мышления в процессе конструкторской и изобразительной деятельности. Кроме того, необходимо проводить психологическую коррекцию эмоциональных нарушений и речи.

Таким образом, ЛФК – важнейшая часть общей системы адаптивной физической культуры. Основными средствами являются дозированные физические упражнения. Задачи, содержание, методические приемы на занятиях ЛФК связаны с планом лечения, коррекции и обучения и зависят от состояния инвалида и динамики достигнутых результатов. Занятия ЛФК могут быть малогрупповыми или индивидуальными в зависимости от диагноза и степени тяжести. Для каждого обучающегося необходимо составить план коррекционной работы и оценить эффективность коррекции. Для успешного лечебно-педагогического процесса важно взаимодействия невролога, врача ЛФК, логопеда, психолога, педагога, а также родителей.

Упражнения по физической культуре для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата имеют целью профилактическое, корригирующее и тонизирующее действие. Занятие физическими упражнениями и спортом увеличивают прочность костной ткани, способствуют более прочному прикреплению к костям мышечных сухожилий, укрепляют позвоночник и ликвидируют в нём нежелательные искривления, способствуют расширению грудной клетки и выработке хорошей осанки. Основной физкультурной формой борьбы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата является лечебная физкультура. Она применяется в форме лечебной гимнастики, ходьбы, терренкура, игр, строго дозированных спортивных упражнений.

Лечебная гимнастика – основная форма ЛФК. Упражнения лечебной гимнастики делят на 2 группы: для костно-мышечной и дыхательной. Первые в

свою очередь подразделяются по локализации воздействия, или анатомическому принципу – для мелких, средних и крупных мышечных групп; по степени активности больного – пассивные и активные. Пассивными называют упражнения для поражённой конечности, выполняемые больным с помощью здоровой конечности или при содействии инструктора ЛФК; активными – упражнения, выполняемые полностью самим больным.

Исходя из всего выше сказанного, можно сделать вывод, что при заболеваниях опорно-двигательного аппарата основной упор нужно делать на упражнения, направленные на укрепление костной, мышечной ткани, суставов. Эффективность каждого отдельного занятия и комплекса тренировок обеспечит стойкий результат:

- кенезитерапия при сколиозах, кифозах, плоскостопии, остеохондрозе, остеопорозе;
- суставная гимнастика при артритах, артрозах и травмах;
- гимнастика «релакс» – при радикулите, остеохондрозе, острых болях в позвоночнике и суставах; адаптивная физическая культура - для улучшения обмена веществ и адаптации к физическим нагрузкам;
- коррегирующая, деторсионная гимнастика – для формирования корректирующего мышечного корсета и нормализации мышечного тонуса.

Различают два вида лечебной физкультуры: общая тренировка и специальные тренировки. Общая тренировка в ЛФК направлена на укрепление и оздоровление организма в целом; и специальные тренировки в ходе курса лечебной физкультуры прописываются для устранения нарушений в функционировании определенных органов или систем в организме. Для достижения результатов в лечебной физкультуре применяются определенные упражнения, нацеленные на восстановление функций той или иной части организма (например, для укрепления мышц живота лечебная гимнастика включает в себя комплекс физических упражнений в положении стоя, сидя и лежа). В результате прохождения курса ЛФК организм адаптируется к постепенно возрастающим нагрузкам и корректирует вызванные заболеванием нарушения. Применение лечебной гимнастики, повышая эффективность комплексной терапии, ускоряет сроки выздоровления и предупреждает дальнейшее прогрессирование заболевания.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются из самых разнообразных исходных положений (стоя, упор присев, лёжа, в висе, стоя на коленях и т. д.). Движения в стороны, вверх, назад вперёд осуществляются как прямыми руками, так и согнутыми в локтевых суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса могут широко использоваться в сочетании с упражнениями для других мышечных групп (ног и туловища и т. д.). Упражнения для мышц шеи – это в основном наклоны головы вперёд, назад, в стороны, повороты головы и вращательные движения. Упражнения для мышц ног должны подбираться с учётом всех мышечных групп, выполняющих сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также отведения и приведения бёдрами. Это различные движения прямыми и согнутыми ногами, выпады вперёд, в стороны,

назад, поднимания на носки, приседания на двух и одной ноге с опорой и без опоры руками, прыжки на месте, с продвижением вперед и др. Упражнения для мышц туловища способствуют развитию подвижности в позвоночнике. Это в основном наклоны и повороты в различных направлениях. Выполняются они из исходного положения стоя, сидя, лёжа на животе и спине, стоя на коленях и др. После упражнений, направленных на развитие той или иной мышечной группы, должно следовать упражнение на расслабление, нормализующее мышечный тонус. Это поднимание рук и свободное, расслабленное их опускание, широкие, размашистые движения туловищем без напряжения, наклоны вперед с опущенными руками, расслабление мышц в положении сидя, лёжа, потряхивание руками, ногами и некоторые другие.

Ведущая роль в реабилитации больных с нарушениями осанки и сколиозах принадлежит ЛФК. ЛФК способствует формированию рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции. При неполной коррекции ЛФК обеспечивает стабилизацию позвоночника и препятствует прогрессированию болезни. Применяются общеразвивающие, дыхательные и специальные упражнения.

Специальными являются упражнения, направленные на коррекцию патологической деформации позвоночника – корригирующие упражнения. Они могут быть симметричными, асимметричными, деторсионными. Неравномерная тренировка мышц при выполнении симметричных упражнений способствует укреплению ослабленных мышц на стороне выпуклости искривления и уменьшению мышечных контрактур на стороне вогнутости искривления, что непосредственно приводит к нормализации тяги позвоночного столба. При выборе упражнений для укрепления мышечного корсета необходимо учитывать исходное состояние мышц, индивидуальные особенности осанки, а также степень нарушения осанки. «Накачивать» и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно. В зависимости от характера нарушений осанки следует обратить особое внимание на тренировку ослабленных мышц.

При выраженных нарушениях осанки во фронтальной плоскости бывает необходимо укреплять мышцы с выпуклой стороны искривления и расслаблять с вогнутой, но такую асимметричную тренировку можно проводить только после консультации ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре.

В основе симметрических упражнений лежит принцип минимального биомеханического воздействия специальных упражнений на кривизну позвоночника. Эти упражнения не требуют учета сложных биомеханических условий работы деформированной опорно-двигательной системы, что снижает до минимума риска их ошибочного применения. Симметричные упражнения оказывают неодинаковое воздействие на симметрично расположенные мышцы туловища, которые в результате деформации позвоночника находятся физиологически несбалансированном состоянии. Преимущество симметричных упражнений состоит, во-первых, в том, что их проще правильно подобрать и

выполнить, и, во-вторых, в том, что они вовлекают внутренние резервы организма в процесс компенсации нарушений. При выполнении таких упражнений необходимо сохранять срединное положение позвоночника. Это само по себе – нелегкая задача для ребенка с дефектом осанки во фронтальной плоскости, так как мышцы правой и левой сторон туловища при таких нарушениях развиты неодинаково и симметричные по характеру выполнения упражнения являются асимметричными с точки зрения работы мышц. Чтобы удержать спину прямой, ослабленные мышцы с выпуклой стороны искривления вынуждены преодолевать сопротивление более сильных мышц с вогнутой стороны. При асимметричной осанке любые симметричные упражнения для укрепления и растягивания мышц спины и брюшного пресса являются корригирующими, если при их выполнении особенно тщательно следить за тем, чтобы позвоночник находился точно по средней линии. Мышечный тонус при такой тренировке постепенно выравнивается: мышцы на выпуклой стороне становятся сильнее и выносливее, а перенапряженные мышцы на вогнутой стороне немного растягиваются.

Асимметричные упражнения также базируются на принципе коррекции позвоночника, однако отличаются оптимальным воздействием на его кривизну, умеренным растягиванием мышц и связок на вогнутой дуге искривления и дифференцированным укреплением ослабленных мышц на выпуклой стороне. Асимметричные корригирующие упражнения используются с целью уменьшения сколиотического искривления. Они подбираются индивидуально и воздействуют на патологическую деформацию локально. Асимметричные упражнения тренируют ослабленные и растянутые мышцы.

Деторсионные упражнения выполняют следующие задачи: вращение позвонков в сторону, противоположную торсии; коррекция сколиоза выравниванием таза; растягивание сокращенных и укрепление растянутых мышц в поясничном и грудном отделах позвоночника. Например, на стороне поясничной вогнутости – отведение ноги назад в противоположную сторону; на стороне грудного сколиоза – отведение руки с небольшим поворотом корпуса в верхнем отделе вперед и внутрь. При отведении ноги таз умеренно отводится в ту же сторону. Упражнение способствует деторсии в поясничном и грудном отделах позвоночного столба. Коррекция торсии позвонков осуществляется следующим образом. При правостороннем грудном сколиозе в условиях фиксации поясничного отдела позвоночника и таза производят упражнения с поворотом плечевого пояса и правой руки с права налево, так как торсия позвонков имеется в направлении слева направо. Деторсионные упражнения для поясничного отдела позвоночника осуществляются путем поворота поясницы, таза и ног слева направо при фиксации грудного отдела позвоночника.

Разгрузка позвоночника при лечении сколиоза является необходимым условием для специального и локального воздействия на него. Положение разгрузки не только позволяет более эффективно воздействовать на зону костной деформации, но и улучшить крово- и лимфообращение в окружающих мышцах и связках.

Адаптивная физическая культура (АФК) является одним из основных компонентов реабилитации инвалидов. Она направлена на мобилизацию всех двигательных возможностей для восстановления функции поражённых мышц, для коррекции дефектов моторики с целью оптимального формирования основных локомоторно-статических функций: прямостояния, ходьбы, манипулятивной деятельности рук. Являясь методом активной терапии и педагогическим процессом АФК выполняет терапевтические и педагогические задачи и представляет собой ведущее звено в коррекционно-восстановительной работе. Основным средством АФК являются различные движения в виде дозированных физических упражнений, проводимых под руководством и с помощью педагога. Несмотря на крайнее разнообразие патологии в двигательной сфере выделены общие причины нарушений моторики, обуславливающие задачи и специфику физических упражнений: нормализация тонуса мышц (обучение подавлению усиленного проявления позотонических реакций); содействие становлению и оптимальному проявлению статокINETических рефлексов; восстановление мышечного чувства, стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы; систематическая тренировка равновесия тела, опороспособности конечностей, развитие координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах. Очень важно выработать у обучающегося психологическую уверенность в собственной полноценности и создать правильную учебно-трудовую ориентацию.

Групповые занятия имеют целью не только нормализацию двигательной деятельности, но и ускорение социальной реабилитации, поддержание уверенности в том, что обучающиеся являются полезными членами общества. Обычно группы формируются без учёта степени тяжести и однородности двигательных нарушений. Оптимальное количество инвалидов в группе – не больше 8-10 человек. В конце занятия проводится подведение итогов, что вырабатывает ответственное отношение к выполнению заданий.

На групповых занятиях обучающиеся, благодаря наклонности к подражанию, быстрее осваивают отдельные движения и навыки, обучаясь и копируя друг - друга. Очень важен эмоциональный фон. С этой целью часто используют музыкальное сопровождение. Музыка способствует успокоению и расслаблению, освоению ритмических и плавных движений. В процессе совместных спортивных игр, на фоне положительного эмоционального состояния и соревновательного момента часто выполняются движения, которые в обычных условиях недоступны. Оптимальное возрастное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем и органов обучающегося осуществляется благодаря набору разнообразных занятий с ним.

Подвижные игры направлены на совершенствование двигательных навыков в меняющихся условиях, на улучшение функций различных анализаторов, обладают мощным общетонизирующим и эмоциональным воздействием. Применяют

спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Очень эффективны плавание в бассейне и катание на лошадях.

Гимнастические упражнения позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (с гимнастической палкой, обручем, мячом), с дополнительным грузом, упражнения на мячах различного диаметра, на гимнастическом оборудовании. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Среди нетрадиционных форм занятий адаптивной физической культурой можно выделить занятия в сухом бассейне, заполненном разноцветными шариками. Тело в бассейне всё время находится в безопасной опоре, что особенно важно для обучающихся с двигательными нарушениями. В то же время в бассейне можно двигаться, ощущая постоянный контакт кожи с наполняющими бассейн шариками. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, стимулируется чувствительность. Занятия развивают общую двигательную активность, координацию движений и равновесие.

Развитие пространственных отношений происходит с помощью тренировки вестибулярного анализатора за счёт использования упражнений на матах и на батуте. Сюда входят упражнения для ориентировки в пространстве, такие как прыжки с поворотом, с переменной положения тела и др. В самых разнообразных вариантах используются кувырки, перекаты, группировки.

Совершенствование ритма движений осуществляется благодаря музыкальному сопровождению. Можно использовать бубен, барабан, ложки, магнитофон. Коллективно или индивидуально применять хлопки, удары рукой, топанье.

Значительное место в физической реабилитации занимает лечебное и адаптивное плавание; его оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение в жизни обучающегося трудно переоценить. Во время плавания обеспечивается естественная разгрузка позвоночника, а самовытяжение во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. При выполнении гребковых движений последовательно вовлекаются в работу почти все мышечные группы, исчезает ассиметричная работа межпозвоковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы живота, спины и конечностей, совершенствуется координация движений.

Учебные занятия с обучающимися с поражениями опорно-двигательного аппарата проводятся по принятой форме практического занятия, построенного на основе физиологической кривой с несколькими вершинами. Обычно таких вершин 3-4. Наибольшая нагрузка падает на основную часть, когда физические упражнения охватывают крупные мышечные группы с элементами напряжения. Занятие состоит

из трех разделов: подготовительный, основной, заключительный. Задача подготовительной части занятия – подготовка организма к специальным лечебно-корректирующим мероприятиям (целенаправленным воздействиям средств физической культуры и спорта). В содержание этого раздела входит ряд физических упражнений, направленных на улучшение дыхательного и сердечно-сосудистого аппарата, воспитание осанки, поднятие дисциплины и собранности (ходьба с различными элементарными движениями рук и ног).

В начале основной части занятия упражнения проводятся в вертикальном положении и подбираются с учетом заболевания и деформации опорно-двигательного аппарата. Затем используются специальные упражнения в положении лежа. В середине основной части включаются упражнения на снарядах (наклонная плоскость, гимнастическая стенка и скамейка) с применением физических упражнений на специальную коррекцию, равновесие. В конце основной части с целью переключения на положительные эмоции вводятся игры, повышающие настроение, активность и бодрость, усиливающие активность дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Заключительная часть преследует цель снижения нагрузки на кардиореспираторную систему и нервно-мышечный аппарат. Здесь не требуются корректирующие упражнения, а они носят отвлекающий характер и проводятся в медленном темпе. Всегда применяется статическое или динамическое дыхание.

### **Для обучающихся с поражениями зрения**

В связи со спецификой поражения зрения для решения как основных, так и специальных (коррекционных) задач в тематический план включены блоки физических упражнений (индивидуально направленный подход с конкретными педагогическими воздействиями физических упражнений).

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности обучающихся. Чтобы совершенствовать у лиц с нарушенным зрением определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, обучающийся с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, который вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

Выделяются следующие направления использования метода практических упражнений: выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое; выполнение движения в облегченных условиях (например, бег под уклон, кувырок вперед с небольшой горки и т. д.); выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений – гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т. д.); использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т. д.); использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.); использование имитационных

упражнений (например, «велосипед» в положении лежа, метание без снаряда и т. д.); подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса»; «стойка аиста»; «лягушка» - присесть, положив руки на колени, и т. д.); использование при ходьбе, беге лидера (обучающиеся ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди лица с остаточным зрением); использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность при выполнении движения; использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.); изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т. д.; изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола); использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», массажное кольцо и мяч, ручной эспандер, для дифференцировки тактильных ощущений - отделение риса от гороха и т. д.); изменение внешних условий выполнения упражнений: на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; варьирование состояния обучаемых при выполнении физических упражнений: в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетное занятие и т. д.); в соревновательных условиях (внутри группы, факультетские, районные, городские и т. д.); использование разученных двигательных умений в повседневной жизни; использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу с постепенным увеличением расстояния между партнерами и т. д.); изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, музыкальным сопровождением и пр.).

Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями обучающегося на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и Лица с нарушением зрения часто пользуются звуковой информацией. В большинстве упражнений при взаимодействии с опорой или предметом возникает звук, на основании которого можно составить представление о предмете. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления.

Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние). Этот метод направляет внимание на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность. Например, можно предложить побегать за лидером, догнать его, обратить внимание на движение рук, ног, почувствовать мышечное

ощущение, а затем предложить бежать самостоятельно, стараясь воспроизвести те же мышечные усилия, которые он ощущал при беге за лидером.

Метод наглядности занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия.

Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. При изготовлении наглядных пособий используются преимущественно красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета. Чтобы сформировать полноценное восприятие учебного материала, необходимо использовать демонстрацию двигательных, действий и спортивного инвентаря. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием, что поможет избежать искаженного представления о предмете, а также позволит активизировать мыслительную деятельность занимающихся.

Метод стимулирования двигательной активности – отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь обучающихся с нарушением зрения. Необходимо как можно чаще поощрять, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах. По возможности создавать условия успеха. Желательно участие педагога в игре, что позволяет сохранить темп и активность. При правильном руководстве обучающиеся со зрительной депривацией овладевают различными двигательными умениями, формирующими эмоциональное восприятие движений, особенно в игровой деятельности, развитие волевых качеств, смелости и решительности, уверенности в себе.

### **Для обучающихся с поражениями слуха**

Стойкие нарушения слуха могут быть врожденными и приобретенными. Врожденный характер нарушения слуха отмечается значительно реже, чем приобретенный. Основная патология может вызвать цепочку следствий, которые, возникнув, становятся причинами новых нарушений и являются сопутствующими. Выявлено, что потеря слуха сопровождается дисгармоничным физическим развитием в 62% случаев, в 43,6% – дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), в 80% случаев – задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% лиц с поражениями слуха.

Обучающимся с поражением слуха свойственны разнообразные нарушения, к наиболее характерным относятся: недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, что проявляется в более старшем возрасте в виде шаркающей походки; относительная замедленность овладения двигательным навыком; трудность сохранения статического и динамического равновесия;

относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве; замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими; утрата слуха отражается и на развитии физических качеств, в частности, по уровню развития силы. Для глухих и слабослышащих характерны следующие нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы: недостаточно точная координация; относительная замедленность овладения двигательным навыком; трудность сохранения статического и динамического равновесия; относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве.

Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Необходимо научить обучающихся с поражением слуха правильно и уверенно выполнять эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни. Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями: к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия); повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»). Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей.

Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается обучающимися слухо-зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы – игровой и соревновательный – включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий. Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений.

Средства коррекции функции равновесия (упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии): ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы); ходьба по кругу (в обоих направлениях); ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы; стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть); ходьба по дощечкам («кочкам»); ходьба на лыжах по ковру; ходьба на коньках по ковру; езда на

велосипеде (самокате). Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10-15 см до 40 см): ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями; ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре; балансировка на набивном мяче. Действия с мячом (диаметр от 24 см до 3 см): «Школа мяча»; элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис. Средства коррекции вестибулярной функции (упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения): движения глаз; наклоны и повороты головы в разных плоскостях; повороты головы при наклоненном туловище; повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком); кувырки вперед, назад; вращение вокруг шеста, держась за него руками; кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны); подскоки на батуте. Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения): изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях; резкая остановка при выполнении упражнений; остановка с изменением направления движения; прыжки со скакалкой с изменением темпа. Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами: ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком); кувырки; кружение; наклоны и повороты головы; стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре).

Хорошо освоенные и безопасные упражнения (ходьба, стойки) сначала выполняются с открытыми глазами, затем с закрытыми (от 2 до 8-10 шагов). Все упражнения, связанные с коррекцией и развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, помощью. Комплекс упражнений на коррекцию вестибулярных нарушений и устойчивость к вестибулярным раздражителям требует предварительного разучивания техники. Например, обучать кувыркам нужно на каждом занятии в первом полугодии и только во втором включать в комплекс.

Упражнения выполняются во всех трех плоскостях, преимущественно в движении. Упражнения с отклонением головы во фронтальной плоскости: боковые наклоны головы, повороты головы при наклоне туловища воздействуют на фронтальные каналы вестибулярного аппарата. Раздражение горизонтальных полукружных каналов вызывается вращением туловища, поворотами на 180°, 360° как на месте прыжком, так и во время ходьбы и бега. На отолитовый аппарат воздействие оказывает начало и конец прямолинейного движения, ускорение и замедление движений. Наиболее остро реагирует вестибулярный анализатор на комбинированные движения в разных направлениях, используемые в комплексе упражнений. Для усиления воздействия на вестибулярную систему на занятиях выполняются разученные упражнения с закрытыми глазами, активизируя тем самым другие компенсаторные механизмы восприятия. Эти упражнения представляют для неслышащих обучающихся большую сложность. Упражнения в метании на точность с мячами разного диаметра, веса и материала являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора, так как приходится запрокидывать голову назад, напрягать зрение, координировать движения, сохранять устойчивость, т. е. включать в работу различные сенсорные системы. При проведении учебных

занятий необходимо соблюдать ряд методических требований: подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей; специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими; упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой; упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости с обеспечением страховки; упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами; в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

## **8.2. Методические рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям в интерактивной форме**

Интерактивные формы – это специальная форма организации познавательной деятельности, способ познания, осуществляемый в форме активной совместной деятельности обучающихся и преподавателя. Данная форма обучения позволяет вовлечь обучающихся в познавательный процесс, повысить интерес и добиться сознательного отношения к обучению, создать условия для самоанализа собственных знаний и мыслей.

Интерактивные методы обучения позволяют не только получать новое знание, но и развивают саму познавательную деятельность, переводят ее на более высокие формы сотрудничества.

В учебном процессе предусматривается использование интерактивных форм: изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков, анализ результатов с последующим групповым обсуждением. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность обучающегося.

Практические занятия по физической культуре предполагают изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. Учитывая, что любые знания информационного, теоретического плана должны обязательно сочетаться с практическими умениями и навыками, необходимо вырабатывать эти навыки. Процесс обучения новым элементам техники, тактической составляющей спортивных игр, новым двигательным действиям проходит более эффективно при постоянном взаимодействии педагога и обучающихся. Таким образом, учебный процесс проходит более эффективно при развитии сенсорной, эмоционально-волевой, двигательной и мотивационно-потребностной сфер личности. Ориентацией на развитие личности как целостной психической системы и достигается развивающий характер обучения.

Методико-практические задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по защите своей жизни и здоровья, а также

окружающих. С этой целью используются анализ результатов с последующим групповым обсуждением.

На практических занятиях обучающиеся проводят с учебной группой комплекс общеразвивающих упражнений различной направленности.

Такая форма работы дает возможность практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения, управления группой.

После проведения используются групповые обсуждения, обращая особое внимание на правильность использования терминологии, порядок проведения упражнений, руководство группой, правильность записи ОРУ (общеразвивающих упражнений).

На практических занятиях также используются групповые обсуждения на темы: правильная осанка и упражнений для формирования правильной осанки, упражнения по коррекции фигуры и укреплению мышц, влияние, оказываемые упражнения на расслабление, методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика, комплекс упражнений для глаз при работе за компьютером.

Для предварительной подготовки обучающимся предлагается изучить соответствующий модуль курса дисциплины в электронной образовательной информационной среде академии на официальном сайте Академии

### **8.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе**

Задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по сохранению своей жизни и здоровья, профилактике заболеваний, связанных с будущей профессиональной деятельностью, а также восстановлению организма обучающихся после физической нагрузки.

Для развития самостоятельной активности в изучении материалов, связанных с историей физической культуры и спорта, правил изучаемых видов спорта, основ теории физического воспитания, гигиены, анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии обучающимся предлагается использование интернет-ресурсов (системы электронного обучения Moodle, электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в конференциях и круглых столах по предлагаемым темам курса, выступление с докладами.

Кафедра физической культуры и спорта предлагает использовать в учебном процессе материалы курса дисциплины «Физическая культура и спорт», размещенные на образовательном портале СГЮА. По указанию преподавателя в соответствии с тематикой семинарских занятий обучающиеся:

- осваивают комплексы упражнений, с последующей их демонстрацией на итоговом тестировании;
- изучают методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- изучают методики развития общей выносливости, силовых способностей и гибкости;
- изучают лекции по направлениям воспитательной работы.

Для наблюдения за своим физическим состоянием обучающимся предлагается регулярно вести дневник самоконтроля. Рекомендуемая форма размещена на образовательном портале СГЮА. По согласованию с преподавателем обучающийся может самостоятельно составить форму дневника самоконтроля, а также вести его в электронном виде и с использованием доступных электронных приложений. Также предлагается изучить лекцию «Социально-биологические основы физической культуры и самоконтроль в процессе физ. упражнений», методические разработки «Методика самоконтроля за функциональным состоянием организма» и «Методика оценки показателей развития физических качеств».

В рамках самостоятельной работы обучающиеся выполняют следующее:

- 1.изучение дополнительной литературы;
- 2.изучение курса дисциплины «Физическая культура и спорт», размещенные на образовательном портале СГЮА;
- 3.изучение интернет-ресурсов по тематике курса;
- 4.реферирование литературы по заданной тематике;
- 5.подготовка к контрольным и зачётным упражнениям;
- 6.самостоятельные занятия физическими упражнениями или избранным видом спорта;
- 7.выполнение индивидуальных заданий.

#### **8.4. Методические рекомендации по самостоятельной подготовке комплекса упражнений**

При составлении комплекса упражнений необходимо:

1. Ознакомиться с основными задачами, поставленными преподавателем, направленности комплекса на определенные группы мышц.
2. Комплекс должен быть разносторонний, включающий общеразвивающие, специальные, дыхательные, релаксирующие упражнения. Возможно применение мяча, гимнастической полки, гантель.
3. Важно, чтобы упражнения соответствовали функциональным возможностям, были посильны в выполнении, способствовали улучшению функционального состояния. Поэтому приступать к демонстрации только после согласования составленного комплекса упражнений с преподавателем.
4. При самостоятельном выполнении индивидуального комплекса обязательно соблюдение принципа тренировки: доступность, системность (подбор упражнений и последовательность их применения, регулярность, продолжительность(начиная с небольшого количества повторений и постепенно увеличивая нагрузку).
5. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие отрицательные воздействия на организм. К ним относятся: утомление, переутомление, наличие в организме очагов инфекции и другие.

## **8.5 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Условием получения зачета по дисциплине являются: наличие медицинского осмотра, регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение контрольных нормативов по соответствующему разделу программы.

Присутствие на зачетах посторонних лиц, не имеющих в соответствии с должностной инструкцией права контроля промежуточной аттестации не допускается.

При явке на зачет, обучающегося обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю перед началом аттестационного испытания.

При проведении зачетов не допускается наличие у обучающихся посторонних предметов и технических устройств, способных затруднить (сделать невозможной) объективную оценку результатов аттестации. Обучающиеся, нарушающие правила поведения при проведении зачетов могут быть незамедлительно удалены со спортивного объекта, представлены к назначению мер дисциплинарного взыскания.

Критериями для получения зачёта и успешности освоения материала дисциплины являются: экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий (не менее 80%); оценка по теоретическому разделу программы; выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки; сдача контрольной работы-реферата для обучающихся, освобождённых от сдачи контрольных нормативов.

Дополнительными критериями получения зачёта являются:

- спортивно-массовая работа (участие в соревнованиях различных качествах: участник, помощник или судья);
- результаты самостоятельной работы по воспитанию недостающих физических качеств (их положительная динамика), а также проведение комплексов общеразвивающих упражнений, лечебной физической культуры или других физкультурно-оздоровительных методик с подгруппой сокурсников;
- участие в научно-практических студенческих конференциях (внутривузовских, городских, областных) по вопросам физической культуры и спорта.

Критерием успешности освоения материала дисциплины для обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период является экспертная оценка преподавателя знаний теоретического раздела и отчет по выполненному индивидуальному заданию, составленному с учетом имеющегося заболевания.

## **8.6. Методические рекомендации по подготовке письменных работ**

## **(рефератов, докладов)**

В рамках самостоятельной работы обучающиеся занимаются подготовкой рефератов по заданной тематике.

Реферат – это письменная работа по определенной научной проблеме, в которой собрана информация из одного или нескольких источников. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта.

### 1. Требования к оформлению титульного листа:

– сверху по центру указывается название учебного учреждения (ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»), его подразделение, которое осуществляет руководство (кафедра физической культуры и спорта);

– в центре – точная формулировка темы;

– под темой справа – сведения об авторе (фамилия, и. о., группа, курс, факультет) и ниже указывается должность, ученая степень, ученое звание научного руководителя, его фамилия, и. о., место (г. Саратов) и год написания работы;

– внизу – город (на предпоследней строке) и год написания (на последней строке).

2. Реферат следует составлять из четырех основных частей: введения, основной части, заключения, списка литературы.

3. Основные требования к введению. Введение должно включать в себя краткое обоснование темы реферата, которая может рассматриваться в связи с недостаточными исследованиями вопроса в науке, с его объективной сложностью для изучения, а также в связи с многочисленными теориями и спорами, которые возникают. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет одна-две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата. Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. В этом разделе демонстрируется знание основных работ по исследуемому вопросу, а также умение работать с литературой, подбирать необходимые источники, проводить их анализ, сопоставление, сравнение. Средний объем основной части реферата 8-15 страниц. Основная часть реферата должна включать в себя собственное мнение обучающегося и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты, и перспективы дальнейшего исследования.

5. Требования к заключению. Заключение – часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение

поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 1-2 страницы.

6. Основные требования к списку изученной литературы. Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников) и оформлены по государственному ГОСТу. В список литературы должно быть включено 5-7 источников (включая Интернет-сайты).

7. Основные требования к написанию реферата. Работа печатается на листах бумаги формата А4 (210 x 297) на одной стороне листа, через 1,5 межстрочный интервал. Размер шрифта – 14 кегль. Поля: левое – 3 см, правое – 1,5 см, верхнее и нижнее – 1,5 см. Страницы реферата нумеруются арабскими цифрами без знаков препинания по верхнему полю листа справа. Номер страницы не ставится на титульном листе и на листе оглавления, но они входят в общее число страниц работы при их подсчете.

8. Процедура защиты реферата. Не позднее, чем за 10 дней до установленного преподавателем срока реферат представляется обучающимся на рецензию. Важно, чтобы защищающий реферат в течение 10 минут мог рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

## **8.7. Методические рекомендации обучающимся по решению тестовых заданий**

Перед прохождением теста необходимо изучить теоретический и методико-практический материал курса дисциплины, соответствующего курсу обучения в академии, представленные в электронной образовательной информационной среде академии на официальном сайте Академии.

Тест состоит из 40 вопросов. На прохождение теста даётся 45 минут. Тест будет открыт в день зачёта.

Критерии оценки:

– за правильный ответ к каждому заданию выставляется 1 балл, за неправильный – 0.

– оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильных ответов было дано от [35] до [40];

– оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если правильных ответов было дано от [30] до [34];

– оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если правильных ответов было дано от [24] до [29];

– оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если правильных ответов было дано от [0] до [23].

Для получения итоговой оценки "Зачтено" обучающийся должен набрать не менее 24 баллов.

«Не зачтено» выставляется обучающемуся, получившему оценку «неудовлетворительно» и набравшему менее 24 баллов.

## **8.8. Методические рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогические работники, относящиеся к профессорско-преподавательскому составу кафедры, знакомятся с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ

предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

## **8.9. Методические рекомендации при реализации учебной дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий**

Вебинар – интерактивное мероприятие, представляющее собой взаимодействие обучающихся и педагогических работников на расстоянии с применением информационно телекоммуникационных сетей (платформа для проведения он-лайн занятий Zoom), включающее в себя интерактивную видеотрансляцию с демонстрацией материалов и обратную видео, аудио и текстовую связь.

Видеолекция – презентация MicrosoftPowerPoint с видео и аудио сопровождением, преобразованная в формат html (может содержать анимацию, видео ролики, элементы управления).

Электронный учебный курс – электронный образовательный ресурс комплексного назначения, расположенный на образовательном портале Академии и обеспечивающий реализацию учебного процесса с применением электронного обучения, проведение учебных занятий, взаимодействие педагогического работника и обучающихся.

Каждый обучающийся должен быть зарегистрирован на образовательном портале Академии. Без регистрации на курс по физической культуре записаться нельзя. После регистрации будут доступны все функции, например, написать сообщение в форум преподавателю или отправить преподавателю задание. Способ записи на курс – самозапись.

Для изучения учебно-методических материалов по физической культуре и спорту необходимо:

1) зайти на образовательный портал [wp2.ssla.ru](http://wp2.ssla.ru) («Главная страница СГЮА» – вкладка «Студенту» – «Электронно-информационная образовательная среда» – перейти на верхнюю ссылку (слева в окне 2 ссылки) Образовательный портал СГЮА для студентов очной формы обучения);

2) найти кафедру физической культуры и спорта (ссылка: <http://wp2.ssla.ru/course/index.php?categoryid=37> );

3) выбрать нужный курс (для 1-го, для 2-го или для 3-го курса);

4) записаться на курс: «Самостоятельная запись (студент)», ввести кодовое слово;

5) после записи на курс станут доступны все функции образовательного портала.

Курс разбит на двух- или трёхнедельные модули (проходятся поэтапно), которые содержат теоретические, методические, мультимедийные материалы и комплексы упражнений двух видов:

1) базовые комплексы;

2) профессионально-прикладные комплексы.

Базовые комплексы – это предлагаемые кафедрой тренировочные комплексы упражнений для самостоятельных систематических занятий в данном модуле, именно по ним Вы систематически тренируетесь и заполняется дневник тренировок. Это комплексы упражнений либо для развития силы, либо для развития выносливости. При желании Вы можете вносить в него коррективы и использовать другие упражнения в соответствии с Вашими целями и предпочтениями.

Профессионально-прикладные комплексы – это предлагаемые кафедрой комплексы упражнений различной направленности, которые носят прикладной характер и будут полезны в настоящее время и в будущем, в быту и на рабочем месте. Предлагаются для ознакомления.

## **8.10. Методические рекомендации к контрольному занятию**

Основной целью контрольного занятия является определения уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями».

В контрольное занятие входит:

1. Выполнение контрольных упражнений

2. Отчет о дневнике самоконтроля и определение уровня функционального состояния

3. Отчет по индивидуальным комплексам упражнений.

4. Отчет по рефератам

5. Отчет по индивидуальным заданиям

### **Выполнение контрольных упражнений**

Контрольные упражнения (доступные формы и виды) выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество таких упражнений в каждом семестре – 5, включая функциональные пробы и тесты. По решению кафедры содержание контрольных упражнений может быть изменено (дополнено), в зависимости от контингента обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья. Нормативы не устанавливаются, индивидуальная оценка преподавателя по пятибалльной шкале. Оценка определяется в зависимости от состояния здоровья, функционального состояния организма и пораженных органов, наличия динамики физического развития и результатов упражнений, психоэмоционального состояния, субъективного мнения самого обучающегося.

#### **Отчет по индивидуальным комплексам упражнений**

Индивидуальные комплексы упражнений должны быть подготовлены самостоятельно. Они соответствуют тематике пройденных тем, их количество определено семестром. Каждый комплекс разносторонний, включающий общеразвивающие, специальные, дыхательные, релаксирующие упражнения. Данные упражнения у каждого обучающегося индивидуальны и зависят от имеющегося заболевания. На контрольном занятии обучающемуся необходимо продемонстрировать один из пройденных комплексов перед учебной группой, учитывая основные принципы тренировки: доступность, системность (подбор упражнений и последовательность их применения, регулярность, продолжительность (начиная с небольшого количества повторений и постепенно увеличивая нагрузку).

#### **Отчет по рефератам**

Отчет по рефератам на контрольном занятии заключается в кратком изложении содержания доклада. Обучающему необходимо воспроизвести основные положения, рассматриваемые в реферате. На контрольное занятие допускается работа ранее проверенная преподавателем соответствующая заявленной теме, которая содержит самостоятельные выводы, аргументированные с помощью данных, представленных в литературных источниках и научной литературе.

## **9. Фонд оценочных средств**

### **9.1. Контрольные упражнения для получения зачета**

Система оценки результативности занятий и требований к освоению обучающимися с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей обучающихся и целей занятий адаптивной физической культурой.

|            |              |
|------------|--------------|
| Содержание | Форма оценки |
|------------|--------------|

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»  
 Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»  
 для специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность  
 специализация «Прокурорская деятельность»

|     |  |        |
|-----|--|--------|
| 1.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)  | Балл   |
| 2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)   | Балл   |
| 3.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены                               | Балл   |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (юноши)                                      | Балл   |
| 5.  | Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)). | Балл   |
| 6.  | Сгибание и разгибание рук от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)                                    | Зачёт  |
| 7.  | Теоретический курс (согласно программы)  | Зачёт  |
| 8.  | Составление комплекса упражнений утренней гимнастики   | Зачёт  |
| 9.  | Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики  | Зачёт  |
| 10. | Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся                                | Зачёт  |
| 11. | Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности)      | Зачёт  |
| 1.  | Функциональная проба   | Оценка |
| 2.  | Ортостатическая функциональная проба   | Оценка |
| 3.  | Проба с задержкой дыхания  | Оценка |

Критерием оценки успешности освоения учебного материала для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе выступает экспертная оценка преподавателя результатов уровня функционального состояния в дневнике самоконтроля.

## **9.2. Темы рефератов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями**

1. Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности человека.

2. Здоровый образ жизни — основа долголетия. Направления в формировании здорового образа жизни.

3. Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья.

4. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни. Возраст и здоровье.

5. Основные методические приёмы закаливания. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

6. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

10. Особенности занятий избранными видами спорта системами физических упражнений.

11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями или спортом.

12. Социальная роль физической культуры.

13. Основные проблемы развития физической культуры.

14. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.

15. Методы, средства и способы восстановления организма после напряжённой умственной и физической работы.

16. Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

17. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

18. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.

19. Методика закаливания студентов.

20. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.

21. Утомление и восстановление организма. роль физических упражнений в регулировании этих состояний.

22. Спортивная валеология и здоровый образ жизни.

23. Теория и методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.

24. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.

25. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.

26. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.

27. Роль физической культуры в развитии человека.

28. Лишний вес и его влияние на различные функции организма.

### **9.3 Контрольные вопросы для собеседования по дисциплине «Физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»**

1. Дайте определение понятию «физическая культура и спорт» и раскройте его содержание.

2. Опишите структуру физической культуры личности.

3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания студентов в вузе.

4. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «физическая культура и спорт» и основные требования, предъявляемые к студенту в процессе учебных занятий.

5. Дайте развернутую характеристику двигательной активности как биологической потребности организма.
6. Охарактеризуйте особенности физически тренированного организма.
7. Дайте характеристику различных функций двигательной активности.
8. Раскройте современные представления об утомлении и восстановлении, реакции организма на физические нагрузки.
9. Охарактеризуйте аэробные и анаэробные группы упражнений (виды спорта). Объясните, какие из них являются наиболее эффективными для создания хорошей физической формы.
10. Раскройте основные принципы тренировки.
11. Дайте характеристику закаливанию и раскройте механизм его тренирующего действия.
12. Кратко опишите методы физического воспитания.
13. Раскройте отличие двигательного умения от двигательного навыка.
14. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
15. Что такое ОФП? Его задачи. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
16. Что представляет собой спортивная подготовка?
17. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок? Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности.
18. Охарактеризуйте мотивацию и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Дайте характеристику утренней гигиенической гимнастике и физическим упражнениям в течение учебного дня.
20. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
21. Дайте развернутое определение понятия «здоровье» и раскройте значимость здоровья для жизнедеятельности организма.
22. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни» и раскройте его принципы и факторы.
23. Что такое установка на здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Назовите ведущие факторы и условия формирования установки на ЗОЖ.
24. В чем заключаются основные проблемы питания современного студента? Приведите основные рекомендации для оптимальной организации питания.
25. Охарактеризуйте понятие «вредные пристрастия», факторы и причины зависимости, а также классификацию веществ, вызывающих зависимость.
26. Сформулируйте цели, задачи и содержание программ по борьбе с алкоголизмом, наркоманией и табакокурением.
27. Раскройте значение сексуальной культуры для здоровья.

28. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи. Какие средства используются лечебной физической культурой? Формы лечебной физической культуры.

29. Раскройте историю становления и развития Олимпийского движения.

30. Сформулируйте цели и задачи, структуру, организацию и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Виды испытаний (тесты) и нормативы.

#### 9.4 Отчет по индивидуальным заданиям

Индивидуальные задания состоят из элементов фонда оценочных средств, с учетом физических ограничений обучающегося, освобожденных от практических занятий на длительный период.

На контрольном занятии обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период представляют реферат, дневник самоконтроля, самостоятельный комплекс упражнений.

Индивидуальное задание берется у преподавателя в начале каждого семестра после предоставления соответствующего медицинского заключения о невозможности заниматься практическими занятиями.

Все пункты индивидуального задания должны соответствовать требованиям к структуре и оформлению, содержат самостоятельные выводы обучающихся которые аргументированы с помощью данных, представленных в литературных источниках и научной литературе.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей в соответствии с фондом оценочных средств, адаптированных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в ОПОП ВО результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных образовательной программой.

| Категории обучающихся по нозологиям | Формы оценочных средств, адаптированные к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ | Виды оценочных средств |
|-------------------------------------|---|------------------------|
| с нарушениями зрения                | – в печатной форме увеличенным шрифтом,<br>– в форме электронного документа,<br>– в печатной форме шрифтом Брайля.        | – собеседование        |
| с нарушениями слуха                 | – в печатной форме,<br>– в форме электронного документа.  | – тестирование         |

|   |  |   |
|---|--|---|
| с нарушениями опорно-двигательного аппарата | – в печатной форме,<br>– в форме электронного документа. | – решение дистанционных тестов, контрольные вопросы |
|---|--|---|

## 10. Перечень основной и дополнительной литературы

### 10.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. URL: <https://urait.ru/bcode/492988>
2. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 450 с. URL: <https://urait.ru/author-course/fizicheskaya-kultura-469114>
3. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов/ А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 194 с. URL: <https://urait.ru/bcode/477344>
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. – М.: Академия, Советский спорт, 2008. – 336с.
5. Шеенко Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

### 10.2. Дополнительная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007. – 448с.
2. Попов В.В. Лечебная физическая культура: учебник / под ред. С. Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 412 с.
3. Пурахина О.В. Ценностное отношение студентов к здоровью как условие формирования потребности в здоровом образе жизни: учебное пособие/ О. В. Пурахина. – Саратов: Изд-во Саратовской гос. юрид. акад., 2014. – 56 с.
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 322 с. <https://urait.ru/author-course/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-475335>
5. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. URL: <https://urait.ru/bcode/494126>

### **10.3. Нормативно-правовые акты и иные правовые документы**

1. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2019) // URL: <http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-24111995-n-181-fz-o/>

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ URL: <http://base.garant.ru/12157560/>

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.03.2014г. №06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса». URL: <http://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18032014-n-06-281/>

4. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн). URL: <http://base.garant.ru/70680520/>

5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164253/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/)

6. Распоряжение Правительства РФ от 19 ноября 2020 г. N 3081-р «Об утверждении Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года». URL: <http://base.garant.ru/196059/#ixzz5e2njdPT2>

### **10.4. Учебно-методическое обеспечение для организации самостоятельной работы обучающихся**

1. Макаев В.И., Онищенко А.Н., Шитов Д.Г Самостоятельные занятия физическими упражнениями: формы, принципы и методики: учебное пособие. – Саратов: Изд-во «Саратовская государственная юридическая академия», 2013. – 226 с.

2. Пурахина О.В., С.Н. Филипченко. Здоровый образ жизни – образ жизни студента: учебно-методическое пособие. – Саратов: Изд-во Саратовск. гос. юрид. академии, 2012. –55 с.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа;

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **10.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Министерство спорта Российской Федерации – <https://minsport.gov.ru/>
2. Министерство молодежной политики и спорта Саратовской области – <http://minmolodsport.saratov.gov.ru/>
3. Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз» – [http://studsport.ru/10.04.2020\\_molodegnye\\_sportivnye\\_organizatsii\\_rossii\\_i\\_germanii\\_zapuskayut\\_megdunarodnyuyu\\_aksiyu\\_v\\_sotsialnih\\_setyah](http://studsport.ru/10.04.2020_molodegnye_sportivnye_organizatsii_rossii_i_germanii_zapuskayut_megdunarodnyuyu_aksiyu_v_sotsialnih_setyah)
4. Ассоциация студенческих спортивных клубов России – <https://www.xn--80akoipia3c.xn--p1ai/>
5. Сайт журнала «Физкультура и спорт» – <http://fis1922.ru/>

## **11. Информационное и программное обеспечение**

### **11.1. Программное обеспечение**

Для успешного освоения дисциплины, обучающейся использует следующие программные средства:

1. операционная система Windows или Linux;
2. пакет офисных программ MicrosoftOffice или LibreOffice.
3. программа видеоконференцсвязи.

### **11.2. Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:**

1. справочная правовая система «Консультант Плюс».
2. Электронные каталоги научной библиотеки СГЮА – автоматизированная библиотечная программа ИРБИС.
3. LEXPRO - информационно-правовая база данных (<https://online.lexpro.ru/>)
4. Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM (<https://znanium.com/>)
5. Университетская библиотека ONLINE (<https://biblioclub.ru/>)
6. Электронная библиотечная система Юрайт (<https://urait.ru/>)
7. Электронная библиотечная система IPRbook (<http://www.iprbookshop.ru>)
8. ЭИОС Академии (<http://portal.ssla.ru/>; <https://wp2.ssla.ru/>; <http://online.ssla.ru/>)

## 12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- бассейн (ФОК №2);
- большой игровой зал ФОК №1 (с инвентарным обеспечением с информационным табло);
- малый игровой зал, корпус №1 (с инвентарным обеспечением);
- зал ритмической гимнастики и настольного тенниса ФОК №1 (с инвентарным обеспечением)
- зал общефизической подготовки, ФОК №1;
- тренажерный зал ФОК №1 (с инвентарным обеспечением);
- лыжная база ФОК №2 (250 пар лыж);
- шахматный клуб ФОК №1 (с инвентарным обеспечением);
- комплекс для воркаута ФОК №1
- фитнес-зал ФОК №2 (с инвентарным обеспечением)
- тренажерный зал ФОК №2 (с инвентарным обеспечением)
- открытая площадка ФОК №2
- подготовленная лыжная трасса в районе ФОК №2
- открытые площадки общего доступа на Новой Набережной;
- спортивная площадка напротив общежития № 2 ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия».
- кабинет для самостоятельной работы обучающихся (ФОК №1), корпус 5.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, оснащенный специализированным программным и техническим обеспечением для студентов с нарушениями зрения.

В аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

В аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должен быть обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В Саратовской государственной юридической академии имеются специальные технические средства обучения, программное обеспечение для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

| <b>Категории обучающихся по нозологиям</b>  | <b>Материально-техническое и программное обеспечение для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b>  |
|---|--|
| С нарушениями зрения                        | <p><b>Специальные технические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- компьютер;</li> <li>- программное обеспечение экранного доступа " ZoomTextFusion ";</li> <li>- электронный ручной видео-увеличитель;</li> <li>- тифлоплеер;</li> <li>- принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля;</li> <li>- электронный стационарный видео увеличитель.</li> </ul> |
| С нарушениями слуха                         | <p><b>Специальные технические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- радиокласс – беспроводная технология передачи звука (FM-система);</li> <li>- звукоусиливающее оборудование;</li> <li>- средства отображения информации;</li> <li>- компьютер.</li> </ul>  |
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата | <p><b>Специальные технические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- компьютер;</li> <li>- специальная клавиатура (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш)</li> <li>- джойстик со сменными насадками;</li> <li>- выносная кнопка.</li> </ul>  |