

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА

АДАПТАЦИОННАЯ ДИСЦИПЛИНА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки

Государственно-правовой

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Для приема: 2018 г.

Уфа– 2018 г.

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)
4. Фонд оценочных средств по дисциплине
 - 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
 - 4.3. Рейтинг-план дисциплины
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
 - 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине
7. Особый порядок освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
 - 7.1. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата
 - 7.2. Адаптивная физическая культура для колясочников
 - 7.3. Методические особенности коррекции двигательных нарушений слабослышащих
 - 7.4. Методические особенности коррекции двигательных нарушений слабовидящих
 - 7.5. Адаптивная физическая культура для обучающихся с расстройствами аутистического спектра
 - 7.6. Адаптивная физическая культура для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи
 - 7.7. Адаптивная физическая культура для обучающихся с общими заболеваниями

Общие положения

Адаптивная физическая культура и спорт в законодательстве РФ о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в структуру ФГОС, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья Университет (филиал) устанавливает особый порядок освоения указанной дисциплины на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, в том числе подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку. Для студентов с ограничениями передвижения – занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта. Рекомендуется в учебный план включать некоторое количество часов, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни.

Для полноценного занятия физической культурой инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университетом (филиалом) реализуются плановые мероприятия по модернизации физкультурно-спортивной базы: оборудование и установка специализированных тренажеров, тренажеров общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеров в спортивных залах и площадках на открытом воздухе (с созданием безбарьерной среды в существующих спортивных комплексах и спортивных залах).

Адаптационная дисциплина включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

– адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

– социально-биологические основы адаптивной физической культуры;

– основы здорового образа и стиля жизни;

– оздоровительные системы (теория, методика и практика).

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

– теоретический;

– практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного;

– контрольный, состоящий из двух подразделов: текущий и итоговый.

Профессиональная направленность образовательного процесса по адаптивной физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функции.

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности.

Задачи дисциплины:

– понимание роли адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Педагогические работники, реализующие адаптационную дисциплину, имеют соответствующую подготовку для занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Группа для занятий физической культурой формируется в зависимости от видов нарушений здоровья (зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания).

Для студентов с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	Знать: методы и средства физической культуры	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10)	
Умения	Уметь: применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК10)	
Владения (навыки / опыт деятельности)	Владеть: навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10)	

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорта» относится к базовой части дисциплин. Дисциплина изучается на 2 и 3 курсах в 3 и 5 семестрах.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках ранее изученных дисциплин в соответствии с учебным планом

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины Физическая культура и спорт

на 3 семестр
очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	1/36
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	18,2
лекций	0
практических/ семинарских	18
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

Форма контроля:
зачет 2 курс 3 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоёмкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Модуль «Легкая атлетика» <u>Тема 1.</u> Обучение отдельным элементам техники бега на средние дистанции: бег по прямой, бег по повороту.	-	6	-	5	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Обучение к старту, Высокий старт и стартовое ускорение, финиширование. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Обучения передачи эстафетной палочки.	-	6	-	5	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Выполнение практических заданий: низкий, высокий старт (2 способа)	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Техника бега с преодолением препятствия. Совершенствование техники бега в целом. Средства и методы для обучения прыжка в длину с разбега.	-	6	-	7,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Выполнение практических заданий: средства и методы для обучения прыжка в длину с разбега.	Практические задания Теоретическое задание
Всего часов:		-	18	-	17,8		-	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Физическая культура и спорт»

на 5 семестр
очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	1/36
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	18,2
лекций	0
практических/ семинарских	18
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

Форма контроля:
зачет 5 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1.	<u>Тема 1.</u> Специальная физическая подготовка.	-	6	-	5	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Техническая и тактическая подготовка	-	6	-	4	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Учебные и тренировочные игры.	-	6	-	8,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Практические задания Теоретическое задание
Всего часов:		-	18	-	17,8			

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код и формулировка компетенции ОК-10 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Зачтено	Не зачтено
Первый этап (уровень)	знать методы и средства физической культуры	знает методы и средства физической культуры	не знает методы и средства физической культуры
Второй этап (уровень)	уметь применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	умеет применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	не умеет применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Третий этап (уровень)	владеть навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.	владеет навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.	не владеет навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.

Показатели сформированности компетенции:

Шкала оценивания для очной формы обучения (зачет):

«зачтено»;

«не зачтено».

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины).

Шкалы оценивания:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

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

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	знать методы и средства физической культуры	(ОК-10)	Практические задания Теоретическое задание
2-й этап Умения	уметь применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	(ОК-10)	Практические задания Теоретическое задание

	деятельности		
3-й этап Владеть навыками	владеть навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.	(ОК-10)	Практические задания

Практические задания

Тесты текущего контроля для оценки уровня физической подготовленности

Тест	Оценка в баллах				
	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>	
	50	40	30	20	10
(Юноши)					
Бег 1000 м (мин, с)	3.25	3.35	3.45	3.55	4.05
Бег 100 м (мин, с)	14.20	15.20	16.20	17.10	17.50
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
(Девушки)					
Бег 1000 м (мин, с)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05
Бег 100 м (мин, с)	16.20	17.10	17.50	18.00	18.10
Прыжки в длину с разбега(см)	365	350	325	300	280

Тесты для оценки специальной физической подготовленности студентов

(Юноши)

Тесты	Оценка в баллах				
	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>	
	50	40	30	20	10
Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6

(Девушки)

Тесты	Оценка в баллах				
	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>	
	50	40	30	20	10
Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4

В содержание зачетных требований для студентов, отнесенных к **специальной медицинской группе**, включается: выполнение теоретического задания или публикация статей (1 в семестр).

Теоретическое задание:

Перечень вопросов

1. Двигательная деятельность.
2. Развитие физических способностей человека.
3. Методика и средства воспитания силовых способностей.
4. Методика и средства воспитания скоростных способностей.
5. Методика и средства воспитания координационных способностей.
6. Методика и средства воспитания выносливости.

Задание 1. Ответьте на вопросы

1. Что понимается под физическими упражнениями?
2. Укажите существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневной-бытовой и др.).
4. Что такое методика обучения?
6. В чем сущность игрового и соревновательного методов?

Задание 2. Напишите в таблице 1 средства физического воспитания и их характеристику

Таблица 1

Средство	Характеристика средств

Задание 3. Напишите в таблице 3 методы воспитания физических качеств и их характеристика.

Таблица 3

Методы воспитания	Характеристикам методов
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>
2. Родин, А.Я. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.Я. Родин, М.А. Родин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1159-0 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464>
3. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-91930-041-0 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту — <http://lib.sportedu.ru/>
2. ЭБС «Знаниум». — <http://znanium.com/bookread.php/>
3. Электронные учебники по физической культуре. — <http://zolk.in.gym5cheb.ru/p22aa1.html/>
4. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"— <http://www.infosport.ru/>
5. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как

текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах — <http://www.libsport.ru/>

6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" — <http://www.teoriya.ru/journals/>

7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" — <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

8. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. — <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

интернет-ресурсы:

bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС

- рефераты по физкультуре - <http://www.bestreferat.ru/referat-category-23-1.html>

- <http://www.labirint.ru/genres/992/>

-<http://www.fizkult-ura.com/theory>

- Электронный архив Уральский федеральный университет — <http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309>

- Основы физической культуры в вузах

- http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

Научная электронная библиотека Elibrary.ru

bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038

<https://ros-obrazovanie.ru/articles/gimnastika-dlja-studentov.html>

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)	Спортивный зал Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка – 2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Волан для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Рабочее место преподавателя – 2 шт. Раздевалка – 2 шт.	
2. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для	Спортивный зал Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка – 2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного тенниса – 6 шт. Ракетка для	

<p><i>текущего контроля и промежуточной аттестации:</i> спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p>	<p>бадминтона – 10 пар. Волан для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Рабочее место преподавателя – 2 шт. Раздевалка – 2 шт.</p>	
<p>3. Помещения для самостоятельной работы: спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p>	<p style="text-align: center;">Спортивный зал</p> <p>Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка – 2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Волан для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Рабочее место преподавателя – 2 шт. Раздевалка – 2 шт.</p>	

7. Особый порядок освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Данные обучающиеся в первом учебном семестре пишут реферат об организации двигательной активности в зависимости от нозологии обучающегося. В последующих семестрах на основании данной работы и в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии составляются индивидуальные рекомендации для занятий физической культурой. Это могут быть занятия на свежем воздухе (оздоровительная ходьба, бег слабой интенсивности, общеразвивающие упражнения), занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта, участие в судействе спортивных игр, гимнастические упражнения и упражнения ЛФК.

Основными задачами физического воспитания в специальных медицинских группах являются:

- укрепление здоровья;
- уменьшение или ликвидация последствий перенесенных заболеваний;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение физической активности органов и систем, ослабленных болезнью;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- формирование правильной осанки, а при необходимости — ее коррекция;
- обучение правильному дыханию.

При проведении занятий преподаватель должен учитывать следующие особенности организма этого контингента: недостаточную физическую подготовленность, низкий уровень функциональных возможностей и небольшую приспособленность к физическим нагрузкам.

7.1. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

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.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата основной упор делается на упражнения, направленные на укрепление костной, мышечной ткани, суставов, поэтому в структуру занятий физической культурой обязательно включают элементы лечебной физкультуры.

Различают два вида лечебной физкультуры: общая тренировка и специальные тренировки. Общая тренировка направлена на укрепление и оздоровление организма в целом; специальные тренировки - для устранения нарушений в функционировании определенных органов или систем в организме. Для достижения положительных результатов применяются определенные упражнения, нацеленные на восстановление функций той или иной части организма (например, для укрепления мышц живота - комплекс физических упражнений в положении стоя, сидя и лежа). В результате прохождения курса занятий с элементами лечебной физкультуры организм адаптируется к постепенно возрастающим нагрузкам и корректирует вызванные заболеванием нарушения.

7.2. Адаптивная физическая культура для колясочников

Проведение занятий по адаптивной физкультуре и спортивных мероприятий способствует формированию и совершенствованию физических, психических, функциональных и волевых качеств и способностей инвалидов и лиц с ограниченными опорно-двигательными возможностями.

Работа по формированию и совершенствованию физических, психических, функциональных качеств и способностей инвалидов и лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата осуществляется через проведение групповых и индивидуальных занятий в тренажерном и спортивном залах. Повышению эффективности занятий способствует индивидуальный подход к обучающемуся, подбор специальных методик и упражнений. Участие в различных соревнованиях, спартакиадах, олимпиадах создает условия для расширения круга общения инвалидов, их максимального саморазвития, самосовершенствования. При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие патологических процессов и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций организма.

Под влиянием физических упражнений активизируются физиологические процессы, улучшается деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Основной формой организации реабилитационной деятельности по адаптивной физической культуре является занятие, продолжительность которого регламентируется заболеванием и общефизическим состоянием организма.

7.3. Методические особенности коррекции двигательных нарушений слабослышащих.

Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при проявлении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);

2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других.

Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. 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 для координации движений. Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств. Все упражнения, связанные с коррекцией и развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, помощью. 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 физкультурно-оздоровительных соревнований необходимо соблюдать ряд методических требований:

- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей обучающегося;
- специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости;
- упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

7.4. Методические особенности коррекции двигательных нарушений слабовидящих.

Общие задачи адаптивного физического воспитания:

- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

К специальным (коррекционным) задачам относятся:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечнососудистой системы;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

а) Передвижения:

- ходьба;
- бег;
- подскоки.

б) Общеразвивающие упражнения:

- без предметов;
- с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);

– на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры – механотерапия и т.д.).

в) Упражнения на формирование навыка правильной осанки;

г) Упражнения для укрепления сводов стопы;

д) Упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем;

е) Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

ж) Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

К вспомогательным средствам физического воспитания относятся: гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.); естественные силы природы. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание школьников. К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, касающиеся сохранения зрения, здоровья.

Преподавателю физкультуры следует знать, что при утрате зрения повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности, незрячие способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звуков и других сигналов предмета. У незрячих в формировании основных двигательных действий на первый план выходит развитие навыка пространственной ориентировки. Занятия для обучающихся с нарушением зрения варьируются в зависимости от состояния зрения, уровня физической подготовленности и возраста.

Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей обучающихся, а также с учетом эмоциональной насыщенности. Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды преподавателя. Меняется тембр звука (громко, тихо, мягко, строго) с учетом психического состояния учащихся, их быстрой утомляемости, специфических особенностей развития и восприятия учебного материала.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности учащихся. Чтобы совершенствовать у обучающихся 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, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

Опыт работы позволяет выделить 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.).

7.5. Адаптивная физическая культура для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС).

Категория лиц с РАС неоднородна по своему составу и включает в себя спектр психологических характеристик, описывающих широкий круг аномального поведения, затруднений в социальном взаимодействии и коммуникациях, а также жестко ограниченных интересов и часто повторяющихся разноплановых стереотипов и аутостимуляций.

В структуру особых образовательных потребностей лиц с РАС входят:

- создание постепенного и индивидуально дозированного введения лица с РАС в ситуацию обучения в общей аудитории;
- организация выбора учебных занятий, которые начинает посещать человек, имеющий РАС, которая обеспечивает его постепенностью перехода от тех форм обучения, где он чувствует себя наиболее успешным и заинтересованным ко всем остальным;
- организация специальной поддержки лиц с РАС в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обращение за информацией и помощью, выражение своего отношения, оценки, согласия или отказа поделиться впечатлениями;
- обеспечение дополнительными индивидуальными занятиями с психологом по отработке форм адекватного учебного поведения, умения вступать в коммуникацию и взаимодействие с преподавателем, студентами адекватно воспринимать похвалу и замечания;
- создание специальной установки педагога на развитие эмоционального контакта с лицом, имеющим РАС, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;
- организация дозированного и постепенного расширения образовательного пространства за пределы образовательного учреждения.

В занятия по адаптивной физкультуре необходимо включить:

1. Упражнения на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики, активизацию межполушарного взаимодействия (пальчиковые игры, игры с различными фактурными поверхностями).
2. Упражнения, включающие лазания, залезания, перелезания, подлезания, ползания различными способами (можно использовать различные спортивные модули, комплексы, либо выстроить полосу препятствий из подручных материалов с учетом техники безопасности).
3. Упражнения на освоение телесного и окружающего пространства (задания можно выполнять в различных исходных положениях).
4. В конце занятия, а также между заданиями и упражнениями необходимо использовать самомассаж, растяжки и дыхательные упражнения.
5. При необходимости включить в занятие упражнения на снятие и устранение навязчивых движений.

7.6. Адаптивная физическая культура для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР).

Лица с тяжелыми нарушениями речи характеризуются множественными нарушениями языковых систем в сочетании с комплексными анализаторными расстройствами. Нарушения речи многообразны, они проявляется в нарушении произношения, грамматического строя речи, бедности словарного запаса, а также в нарушении темпа и плавности речи.

В структуру особых образовательных потребностей лиц с ТНР входят:

- координация педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексного медико–психолого–педагогического сопровождения;

- получение комплекса медицинских услуг, в том числе физической реабилитации, способствующих устранению или минимизации первичной патологии, нормализации моторной сферы, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья;
- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий реципиентов с ТНР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования;
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной речью.

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются:

- создание условий для становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время подвижных игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий.

7.7. Адаптивная физическая культура для обучающихся с общими заболеваниями.

Категория лиц с общим заболеванием неоднородна по своему составу. Лица с заболеваниями внутренних органов, к которым относятся:

- гипертоническая болезнь III стадии;
- коронарная недостаточность, резко выраженная у лиц, перенесших инфаркт миокарда, со значительными изменениями сердечной мышцы и нарушением кровообращения III степени;
- пороки сердца при наличии стойких нарушений кровообращения III степени;
- хронические заболевания легких, сопровождающиеся стойкой дыхательной недостаточностью III степени и сердечной недостаточностью;
- хронический нефрит при наличии стойких выраженных явлений почечной недостаточности;
- цирроз печени с нарушением портального кровообращения (асцит);
- сахарный диабет – тяжелая форма при ацетонурии и склонности к коматозным состояниям;
- злокачественные новообразования инкурабельные и др.

В структуру особых образовательных потребностей лиц с заболеваниями внутренних органов входят:

- индивидуализация обучения лиц с общим заболеванием с учетом их возможностей и особых образовательных потребностей;
- условия обучения, обеспечивающие деловую и эмоционально комфортную атмосферу, способствующую качественному образованию и личностному развитию обучающихся, расширению их социального опыта;
- создание у этой категории реципиентов условий для развития инициативы, познавательной активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности.

Основными средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, т.е. выполняемые

мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц), игры, естественные факторы (солнце, воздух, вода), дыхательные упражнения (статические, динамические и дренажные).

Из спортивно-прикладных упражнений наиболее часто используют ходьбу, бег, прыжки, метания, лазания, упражнения в равновесии, поднимании и переносе тяжести, лазание по гимнастической стенке и канату, что способствует окончательному восстановлению поврежденного органа и всего организма в целом, воспитывая у обучающихся настойчивость и уверенность в своих силах.