

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Волжский политехнический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Волгоградский государственный технический университет"

ВПИ (филиал) ВолгГТУ

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

_____ 2019 г.

Адаптивные занятия по физической культуре и спорту
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическая культура**

Учебный план 08.03.01-zaoch-sokr-n19.plx
08.03.01 Строительство

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 28
в том числе:
аудиторные занятия 0
самостоятельная работа 28

Виды контроля на курсах:
зачеты 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		4		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Вид занятий										
Сам. работа	8	8	8	8	8	8	4	4	28	28
Итого	8	8	8	8	8	8	4	4	28	28

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Фатьянов И.А.; старший преподаватель, Егорычева Е.В.; старший преподаватель, Мусинв С.В.; старший преподаватель, Чернышева И.В.; старший преподаватель, Шлемова М.В. _____

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическая культура

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Фатьянов И.А.

Рабочая программа дисциплины

Адаптивные занятия по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017г. №481)

составлена на основании учебного плана:

08.03.01 Строительство

утвержденного учёным советом вуза от 05.06.2019 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена ученым советом факультета

Протокол от _____ 2019 г. № ____

Срок действия программы: 2019-2023 уч.г.

Декан факультета _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	- формирование универсальных компетенций в сфере физической культуры и спорта;
1.2	- обучение умению использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности;
1.3	- формирование способности самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического саморазвития и самосовершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре и спорту в объеме программы средней школы.
2.1.2	В процессе освоения дисциплины начинается формирование компетенций:
2.1.3	УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
2.1.4	УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
2.1.5	УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма
2.1.6	УК-7.4: Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления
2.1.7	УК-7.5: Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	
УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	
УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	
УК-7.4: Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	
УК-7.5: Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	– основные понятия, цели и задачи физического воспитания и физической подготовки, средства и методы физического саморазвития и самосовершенствования личности;
3.1.2	– теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств;

3.1.3	– строение, функционирование и закономерности возрастного развития организма человека, психофизиологические особенности умственного и физического труда;
3.1.4	- основы физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния;
3.1.5	- средства и методы адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления работоспособности.
3.2	Уметь:
3.2.1	– определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности;
3.2.2	– составлять индивидуальные комплексы физических упражнений утренней гигиенической зарядки, подготовительной части учебных и учебно-тренировочных занятий;
3.2.3	– регулировать индивидуальную тренировочную нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
3.2.4	– использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни;- осуществлять подбор форм, методов и средств адаптивной физической
3.2.5	культуры и спорта для коррекции нарушений и отклонений в состоянии здоровья;
3.2.6	- осуществлять подбор корригирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга;
3.2.7	- использовать специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия.
3.3	Владеть:
3.3.1	– организацией самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
3.3.2	– разработкой комплексов физических упражнений для улучшения показателей здоровья и развития необходимых двигательных качеств с учетом особенностей профессиональной деятельности;
3.3.3	– разработкой индивидуальной методики физической подготовки, направленной на сохранение должного уровня готовности к полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.3.4	– организацией активного отдыха, восстановления и реабилитации организма после перенесенных заболеваний;
3.3.5	- современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности;
3.3.6	- техникой выполнения специальных корригирующих упражнений, комплексов, организации спортивного досуга адаптивной физкультурной направленности;
3.3.7	- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Интре ракт.	Примечание
	Раздел 1. 1 КУРС						
1.1	Общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности. Упражнения на мелкую моторику. Упражнения йоги, суставная гимнастика. Элементы самомассажа. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний). /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2 Л2.1Л3.8 Л3.7 Л3.4 Э1 Э2	0	
	Раздел 2. 2 КУРС						

2.1	Комплексное развитие физических качеств: силы, выносливости. Профилактика плоскостопия, коррекция веса тела и осанки. Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний. Элементы самомассажа. Комплексы упражнений для коррекции осанки, веса тела, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств. Упражнения на релаксацию с постановкой правильного дыхания. Упражнения с утяжелителями. Круговая тренировка. Пилатес. /Ср/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1Л3.8 Л3.6 Л3.2 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2	0	
Раздел 3. 3 КУРС							
3.1	Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Комплексное развитие физических качеств: быстроты, ловкости. Профилактика плоскостопия, коррекция веса тела и осанки. Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний. Изучение специальных беговых упражнений. Корректирующие, ассиметричные упражнения. /Ср/	3	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2Л3.8 Л3.2 Э1 Э2	0	
Раздел 4. 4 КУРС							
4.1	Ознакомление с нетрадиционными методами оздоровления организма. Профилактика плоскостопия, коррекция веса тела и осанки. Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний. Элементы самомассажа. Упражнения йоги, суставная гимнастика. Упражнения на релаксацию. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Стретчинг. Комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное). /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Фонде оценочных средств.

5.2. Темы письменных работ

1. Заболевание, симптомы, причины возникновения, методы лечения, возможные осложнения, профилактика. Медицинские противопоказания при данном заболевании (диагнозе).
2. Средства физической культуры используемые для лечения и восстановления после перенесенного заболевания или травмы. Комплекс упражнений лечебной гимнастики, рекомендуемый при данном заболевании (не менее 10).
3. Основы здорового образа жизни. Движение и здоровье.
4. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.
5. Система самооздоровления и самосовершенствования.
6. Формы, методы, средства валеологии, направление на улучшение физического, психического и социального здоровья людей различного пола и возраста.

7. Гигиена – основа профилактики и ЗОЖ.
8. Экология и продолжительность жизни.
9. Взаимосвязь физической и умственной работоспособности студентов.
10. Влияние физических упражнений на различные органы и функции человека.
11. Лечебный и спортивный массаж.
12. Методы регуляции эмоциональных состояний.
13. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ.
14. Основы закаливания организма. Банные процедуры как средство восстановления и оздоровления организма.
15. Мотивация и стимулирование занятий физической культуры и спортом.
16. Физическая культура, спорт и долголетие.

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в виде Приложения к данной РПД.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Реферат

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Э.Н. Вайнер	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/925957	М.: КноРус, 2018	эл. изд.
Л1.2	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/920786	М.: КноРус, 2017	эл. изд.
Л1.3	Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш	Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/927051	М.: Спорт, 2016	эл. изд.
Л1.4	Евсеев, С.П.	Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/924167	М.: Спорт, 2016	эл. изд.
Л1.5	О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/926887	М.: Спорт, 2016	эл. изд.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Егорычева Е.В., Мусина С.В., Чернышёва И.В., Слепова Л.Н., Татарников М.К.	Организация и проведение занятий по физической культуре для студентов специальных медицинских групп: Сборник "Учебные пособия". Серия "Социально-гуманитарные и экономические дисциплины". Выпуск 2	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	эл. изд. N гос.рег. 03212030 52
Л2.2	Дижонова, Л. Б. [и др.]	Легкая атлетика в системе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2011	эл. изд.

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н., Липовцев С.П.	Традиционные и нетрадиционные упражнения для развития гибкости: Сборник «Методические указания». Выпуск 7	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	эл. изд. N гос.рег. 03212030 53
Л3.2	Якимович, В. С.	Методика оптимизации массы тела студенческой молодежи средствами физической культуры [Электронный ресурс] : методические указания - http://library.vstu.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2014	эл. изд.
Л3.3	Егорычева Е.В. [и др.]	Развитие координационных способностей [Электронный ресурс] : Методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2016	эл. изд.
Л3.4	Егорычева, Е. В. [и др.]	Самоконтроль на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский : ВПИ, 2016	эл. изд.

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.5	Шлемова, М. В. [и др.]	Развитие силовых качеств и специальной силовой выносливости [Электронный ресурс] : методические указания - http://library.volpi.ru	Волжский: , 2016	эл. изд.
ЛЗ.6	Мусина, С. В. [и др.]	Основы методики развития общей выносливости : Вып. 3 [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	эл. изд. N гос.рег. 03212008
ЛЗ.7	Егорычева, Е.В.[и др.]	Современные оздоровительные системы: пилатес, йога и т.д. [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2017	эл. изд.
ЛЗ.8	Дижонова Людмила Борисовна, Хаирова Татьяна Николаевна, Слепова Л.Н.	Общеразвивающие упражнения на занятиях физической культурой в вузе: Сборник «Методические указания». Выпуск 3	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2011	эл. изд. N гос.рег. 03211019 53

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: http://lib.sportedu.ru/
Э2	Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»: http://www.teoriya.ru/ru/node/7570

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	MS Windows 7 Подписка Microsoft Imagine Premium
7.3.1.2	ID df8605e9-c758-42d6-a856-ae0ba9714cc4.
7.3.1.3	Сублицензионный договор № Tr000150654 от 07.07.2017г. (подписка на 2017-2018гг)
7.3.1.4	Сублицензионный договор № КИС-193-2016 от 25.04.2016г. (подписка на 2016-2017гг)
7.3.1.5	Сублицензионный договор № КИС-108-2015 от 07.04.2015г. (подписка на 2015-2016гг)
7.3.1.6	Сублицензионный договор № КИС-099-2014 от 08.04.2014г. (подписка на 2014-2015гг)
7.3.1.7	Сублицензионный договор № Tr018575 от 01.04.2013г. (подписка на 2013-2014гг) ежегодное продление
7.3.1.8	MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г
7.3.1.9	MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium
7.3.1.10	MS Office 2007 Лицензия №44436921 от 25.08.2008г.

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	Информационно-справочная система «Консультант Плюс» - http://www.Consultant.ru/online/ Общество с ограниченной ответственностью «Инженеры информации». Договор №207-К об оказании информационных услуг с использованием экземпляров Системы «Консультант Плюс».
---------	--

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Открытый стадион, включающий: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой (400 м), два сектора для прыжков, сектор для метания.
7.2	Площадка для подвижных игр и общей физической подготовки.
7.3	Оборудованный спортивный зал: 2 фермы с баскетбольными щитами, 4 баскетбольных щита, 10 баскетбольных мячей, волейбольные стойки, волейбольная сетка, 8 волейбольных мячей, 4 стола для настольного тенниса, 10 ракеток для настольного тенниса, 50 мячей для настольного тенниса, 2 ворот для минифутбола, 10 футбольных мячей, 5 комплектов для игры в шахматы, 1 шведская стенка, 3 гимнастических обруча, 30 гимнастических ковриков, 10 гимнастических палок, 19 гранат, калипер электронный, ростомер, силомер.
7.4	2 компьютера.
7.5	Для самостоятельной работы обучающихся выделена аудитория, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физической культуре и спорту отводится важнейшая роль в формировании и подготовке к жизни здорового молодого поколения. Важным условием успешного освоения дисциплины является понимание студентами целей и задач дисциплины «Физическая культура и спорт».

Освоение дисциплины направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры и спорта для организации учебной и досуговой деятельности. Методические указания к учебным занятиям для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

К практическим занятиям допускаются обучающиеся, имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды при наличии заключения ВКК медицинских учреждений на текущий учебный год (семестр). Обучающиеся инвалиды предоставляют на кафедру «Физическая культура» копию индивидуальной программы реабилитации инвалида. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в теплое время года занятия проводятся на открытом воздухе под руководством специалиста, имеющего соответствующую подготовку по программам адаптивной физической культуры. В холодное время года практические занятия проводятся в помещении, где студенты осваивают следующие спортивные дисциплины: шахматы, оздоровительная физическая культура, шашки.

Учебный материал для занятий студентов адаптивной физической культурой разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Студенты данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Методические указания к реферату:

Реферат выполняется в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.д. С помощью реферата студент постигает наиболее сложные проблемы дисциплины, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу. Содержание реферата студента определяется учебной программой дисциплины, заданиями и указаниями преподавателя.

Процесс написания реферата включает:

- 1) выбор темы (студент самостоятельно выбирает тему контрольной работы, согласовывает тему с преподавателем);
- 2) подбор специальной литературы и иных источников, их изучение (умение находить необходимую литературу и обрабатывать ее, является важнейшей составляющей оценки исследования);
- 3) составление плана;
- 4) написание текста работы и ее оформление (при написании контрольной работы от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами));
- 5) защита (устное изложение).

Структура реферата:

1. Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями Волжского политехнического института (филиал) ВолгГТУ.
2. Оглавление, где указываются основные разделы и – напротив – номер страницы, начинающей раздел.
3. Введение – раздел, в котором раскрывается актуальность и значение темы, формулируется цель и задачи работы; кратко обосновывается научная и практическая значимость избранной темы, обоснование необходимости проведения данного исследования, указываются цели и задачи темы, а также ее актуальность в современном мире. Во введении можно сделать обзор использованных источников.
4. Основная часть. Ее план, объем, содержание не регламентируются, а определяются темой работы. План основной части обычно включает четыре-пять разделов: тогда считается, что тема раскрыта глубоко, а выполненное задание заслуживает высокой оценки.
5. Заключение, в котором формулируются общие, развернутые выводы по теме в целом, устанавливается практическая ценность работы, указываются предложения и рекомендации относительно возможностей использования материалов работы.
6. Список использованной литературы (в алфавитном порядке). Он оформляется по требованиям ГОСТ 7.0.5-2008. Текст полностью написанной и оформленной работы подлежит тщательной проверке. Ошибки и опiski в тексте отрицательно сказываются на оценке.

Защита реферата: предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 5-7 минут должен кратко изложить цели, задачи, основные положения своей работы. Основное внимание необходимо уделить выводам. В ходе выступления могут быть использованы схемы, таблицы, графики, видео презентации. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее ознакомились с текстом работы и отмечают ее сильные и слабые стороны. На основе обсуждения студенту выставляется соответствующая оценка.

Методические указания к самостоятельным занятиям:

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются и целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения на выносливость (например, длительный бег до утомления), статического характера, со значительными отягощениями. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег. Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение интенсивности их объема, обеспечивается:

- изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед – вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием

- руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее - в исходном положении «ноги вместе»);
- изменением амплитуды движений;
- ускорением или замедлением темпа;
- увеличением или уменьшением числа повторений упражнений;
- включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп;
- увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика может сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин каждые 1-1,5 ч. работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект, чем отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более.

Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа.

Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению общего уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не позже, чем за 2 часа до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время рекомендуется выполнять гигиеническую гимнастику).

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, туристские походы, занятия на тренажерах.

Чтобы правильно оценивать эффективность самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентам рекомендуется вести дневник самоконтроля, где будет вестись регулярный учет показателей здоровья, физического развития, режима тренировок, спортивных результатов и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса.

Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения: учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.) и данные объективных исследований (пульс, масса тела, частота дыхания, динамометрия и др.). Дневник можно дополнить характеристикой тренировочных нагрузок (километры, килограммы, продолжительность и т.д.), результатами простейших тестов, позволяющих оценивать физическую работоспособность, приспособляемость к нагрузке и т.д.

Дневник следует периодически показывать преподавателю с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

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.

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 студентов 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.