

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

Российский Университет Дружбы народов

Кафедра физического воспитания и спорта

«Утверждаю»

Зав. кафедрой
физического воспитания и спорта

 В.М. Шулятьев

« 04 » 09 2017 г.

Рабочая программа
по дисциплине «Физическая культура»
для студентов с ограниченными возможностями (АФК)
(для всех специальностей и направлений, квалификация «Бакалавр»)

Москва

2017

Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования

Программу составил:

Шулятьев В. М., зав. кафедрой физического воспитания и спорта, д.п.н, профессор

Обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта:

« 04 » 09 2017 г.

Зав. кафедрой физического

воспитания и спорта



В.М. Шулятьев

Председатель учебно-методической комиссии по специальному отделению:

Размахова С.Ю.



« 01 » 09 2017 г.

Программа по дисциплине

«Адаптивная физическая культура»

для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Пояснительная записка

Целью адаптивного физического воспитания является развитие жизнеспособности студентов, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, формирование общей культуры и физической культуры личности, максимального саморазвития и самосовершенствования занимающихся.

Основными частями структуры физической культуры личности студента являются содержательно-операционный, практико-деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты:

- стремление учащегося скорректировать основной дефект, уменьшить его влияние на условия жизнедеятельности;

— желание сформировать компенсаторные возможности организма, заменяющие те качества и способности, которые разрушены (ухудшены) тем или иным заболеванием и не поддаются коррекции;

потребность обеспечить профилактику заболеваний, являющихся следствием основного дефекта;

потребность физического совершенствования, особенно при занятиях адаптивным спортом.

Задачи дисциплины:

содействие всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию оставшихся (сохранных) физических качеств и способностей и духовных сил, обеспечивающих доступную учебную и бытовую трудоспособность учащихся, а в дальнейшем профилактику остаточного здоровья, необходимого для какого-либо вида трудовой деятельности;

содействие развитию и совершенствованию функциональных систем и коррекции их с учетом конкретного вида трудовой деятельности;

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;

воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;

формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;

формирование знаний и умений самостоятельного использования средств физической культуры (комплексов упражнений утренней зарядки, лечебной физической культуры, средств и методов адаптивной двигательной рекреации, креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик и т.п.) в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;

коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения, дыхания, сердечно-сосудистой системы и т. п.;

коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия, расслабления и др.;

коррекция нарушений физической подготовленности — целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств, ограничивающих двигательную активность;

коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании и т. п.).

Процесс изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

- владеть средствами самостоятельного и правильного использования методов развития основных физических способностей для укрепления здоровья и профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования.

- владеть знаниями о правилах и способах планирования индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре различной целевой направленности

I. Объем дисциплины и виды учебной работы

Реализация учебной программы «Физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме 400 часов, должна быть полностью обеспечена выполнением требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной учебной дисциплине (федеральный компонент).

Физическая культура реализуется через базовый компонент 72 часа (2 зачетные единицы) и вариативный компонент 328 часов (вид спорта по выбору студента).

В свою очередь указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения данной учебной дисциплины.

Разделы учебной программы	семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Базовый компонент физическая культура							
1. Теоретический раздел:	4	4	4	4	4	2	22
2. Методико-практические (семинарские) занятия	2	2	2	2	2	2	12
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	24
4. Контрольный раздел:	2	2	2	2	2	4	14
Итого: физическая культура	12	12	12	12	12	12	72
Вариативный компонент							

Учебно-тренировочные занятия (по видам спорта)	64	64	64	64	36	36	328
ОБЩИЙ ОБЪЕМ ЧАСОВ:							400

Раздел «Физическая культура» реализуется:

- при очно-заочной форме обучения в объеме не менее 8 часов лекций, не менее 8 часов методико-практических занятий. Практическая подготовка в основном реализуется по желанию студентов или в форме самостоятельных занятий;

- при заочной форме обучения в объеме не менее 6 часов лекций и не менее 6 часов методико-практических занятий. Практическая подготовка реализуется по желанию студентов или в форме самостоятельных занятий.

Содержание разделов дисциплины

1. Теоретический раздел

Первый курс

(обязательная тематика- 12 часов).

Тема 1. Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа)

Основные понятия: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, ценности адаптивной физической культуры, адаптивное физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность адаптивного физического воспитания.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность адаптивной физической культуры в различных сферах жизни. Ценности адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к адаптивной физической культуре и адаптивному спорту. Основные положения организации адаптивного физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптивной физической культуры (часа)

Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы адаптивной физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипоксия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.

Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к

различным условиям внешней среды. Физиологические механизмы развития физических качеств в адаптивной физической культуре.

Тема 3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ И СТИЛЬ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ(2ч).

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе адаптивного физического воспитания (4 часа)

1 часть. Основные понятия: методические принципы и методы адаптивного физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия.

Содержание. Методические принципы адаптивного физического воспитания. Методы адаптивного физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, городские, окружные, всероссийские и международные. Адаптивный спорт и паралимпийское движение.

2 часть. Основные понятия: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.

Содержание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в студенческом возрасте.

Второй курс (6 часов).

Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Определение понятия «тренажер». Классификация тренажеров для занятий адаптивной физической культурой и лфк. Физическая помощь и страховка. Классификация приемов физической помощи и страховки. Профилактика травматизма в самостоятельных занятиях. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для лиц

с ограниченными функциональными возможностями. Вопросы спортивно-медицинской классификации инвалидов с различными поражениями. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях, дневник самоконтроля.

II. Методико – практический раздел (к темам теоретического раздела)– 22 часа.

Первый курс

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах (коляске), плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств адаптивной физической культуры и лфк для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (ходьба, медленный бег, плавание, прогулка на лыжах, коляске и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Второй курс (6 часов).

1. Методика развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
2. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
4. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду адаптивного спорта (тесты, контрольные задания).
7. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
8. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
9. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.
10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

III. Практический раздел

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Практический учебный материал разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств адаптивного физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом (с использованием специальных тренажеров).

Легкая атлетика: оздоровительная ходьба и бег, гонки на колясках.

Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе на колясках, волейболе сидя, настольном теннисе);

Оздоровительная аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Лыжная подготовка: обучение техники передвижения на лыжах (техника лыжных ходов, подъемов, спусков и торможений сидя/стоя в зависимости от физических возможностей занимающихся).

Оздоровительное плавание: совершенствование (обучение) способов плавания.

IV. Контрольный раздел

Студенты, обучающиеся по дисциплине "Адаптивная физическая культура" и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по адаптивной физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовки и специальных тестов для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую подготовленность, а также уровень теоретических знаний (в соответствии с физическими возможностями занимающихся).

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

Табл. 1

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

Физическая культура: учебник/коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. М.:КНОРУС, 2012. – 424 с.

Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.:КНОРУС, 2012. – 240 с.

Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2008.

Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2003. - 448 с

ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Учебник. Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

Шапкова Л.В. СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Методические рекомендации по физ-культурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.

ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: Учебное пособие. / Под редакцией д.м.н. С.Ф.Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э.Аксенова, С.П.Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПбГТУ.СПб, 1998.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Установка пандусов для людей, передвигающихся на инвалидных колясках; установка оборудования, обеспечивающего доступность для всех категорий инвалидов – по слуху, по зрению, с нарушениями опорно-двигательных функций, и прочих маломобильных групп граждан.

Тренажеры для освоения инвалидами соревновательных двигательных действий, развития и совершенствования их физических качеств и способностей

Технические средства для выполнения двигательных действий в положении сидя (кресла-коляски, гоночные коляски, хандициклы, гоночные санки/салазки).

Средства протезной техники для занятий адаптивной физической культурой и спортом (после ампутации верхних/нижних конечностей).