

**Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Ю.В. БЕССАРАБОВА, Т.В. ЖУРАВЛЁВА

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА
(В ДИСТАНТЕ)**

Учебное пособие

**Краснодар
2022**

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Ю.В. БЕССАРБОВА, Т.В. ЖУРАВЛЁВА

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (В ДИСТАНТЕ)

Учебное пособие

Краснодар
2022

УДК 796.035(075.8)

ББК 75.6я73

Б 535

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент

Кочкаров Э.Э.

Кандидат педагогических наук, доцент

Енокаева С.С.

Б 535 Бессарабова, Ю.В., Журавлёва, Т.В. Оздоровительная гимнастика (в дистанте): учебное пособие / Ю.В. Бессарабова, Т.В. Журавлёва; под редакцией доктора педагогических наук профессора В.А. Петькова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кубанский государственный университет. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2022. – 109 с. – 500 экз.
INBS 978-5-8209-2060-8

В предлагаемом издании представлены теоретико-методические основы оздоровительной гимнастики в период пандемии, имеющие многочисленные организационные формы, виды оздоровительно-кондиционной и оздоровительно-спортивной направленности, а также эффективные оздоровительные, рекреационные средства и оригинальные методы их применения. Адресуется обучающимся вузов, ссузов, а также для преподавателям вузов, учителям физической культуры и спорта и аспирантам.

УДК 796.035(075.8)

ББК 75.6я73

©Кубанский государственный университет, 2022
INBS 978-5-8209-2060-8
©Бессарабова Ю.В., Журавлёва Т.В., 2022

Посвящается всем кто заставлял меня быть, развиваться, становиться человеком; за опыт в межличностных отношениях: спортсменов, олимпийских чемпионов и олимпийских призёров, тренерам-преподавателям, а также учёным, профессорам, членам диссертационного совета Д 24.2.320.02 (педагогические и психологические науки), оппонентам, научному руководителю профессору, кандидату педагогических наук Дегтярёву Евгению Андреевичу, доцентам и просто преподавателям Кубанского государственного университета, а также докторам и профессорам Адыгейского государственного университета.

Посвящается всем военным, военнослужащим, которые берут на себя ответственность за наш мир и спокойствие.

Спасибо вам за мирное небо над головой. Мир вашему дому. Посвящается моим детям Артёму и Лиане.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее значимых в настоящее время. Демографические и медицинские проблемы зачастую порождаются экологическим положением всей страны и Краснодарского края в частности. Под угрозой находится не только физическое здоровье обучающихся, но и их мотивация к сохранению своего здоровья. Происходит массивное разрушение нравственной системы ценностей в развивающемся мире цифровизации образования.

В настоящее время высшее образование не вполне соответствует сегодняшним требованиям: потребностям обучающихся, общественным ожиданиям.

Новое время породило новые надежды: вузы осваивают вариативность инноваций, авторские методики и технологии. В итоге – менее 9% здоровых студентов выходят из стен вузов и более 2 миллионов слоняющихся без дела недоучек, изгнанных из «личноориентированных» вузов.

Родители, преподаватели, медики обеспокоены здоровьем молодёжи. Средства массовой информации дружно тиражируют мрачную картину ухудшения здоровья нации. И это не только из-за «модной» инфекции. Подобные тревоги характерны не только для нашей страны. Ни одно правительство в мире не может оградить молодёжь от вредного влияния, плохой экологии, токсических и наркотических средств, пандемий, генетических дефектов, перегрузок и стрессов и, что самое удивительное, от

негативного цифрового образования. В XXI в. отмечаются низкая рождаемость, низкие показатели продолжительности жизни, анемичная и апатичная молодёжь.

Поэтому на сегодняшний день, в эру цифровизации образования социальной задачей является оздоровление подрастающего поколения. Оно включает: предупреждение заболеваний и их профилактику. Многочисленные факторы влияют на здоровье. Одним из факторов является сниженная двигательная активность. Именно она есть мощный фактор, стабилизирующий адаптационные возможности организма обучающихся вузов, оптимизирующий их функциональные возможности.

Для поддержания здоровья необходимо выбрать доступный двигательный режим. Он может быть оздоровительным, тренировочным, поддерживающим, щадящим.

Основное средство укрепления и сохранения здоровья – оздоровительные физические упражнения. К комплексу этих упражнений относится вид оздоровительной гимнастики.

В учебном пособии приводится многообразие физических упражнений, доступных при удалённой форме работы.

1. ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВЬЯ И ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ (в период «дистанта»)

1.1. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ДИСТАНТЕ

Гимнастика представляет собой систему специально подобранных физических упражнений и научно обоснованных методических приёмов, направленных на решение задач поддержания здоровья, совершенствования двигательных качеств обучающихся в период перехода к цифротизации образовательного процесса. К этим задачам относятся:

- поддержание физического развития и функций организма обучающейся молодёжи;
- формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями;
- воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Разнообразные упражнения позволяют благотворно воздействовать на все звенья двигательного аппарата, мышечные группы и системы.

Гимнастикой могут заниматься все. Она обеспечивает прикладную подготовку обучающихся. Совершенствуются также жизненно необходимые навыки и умения, такие как ходьба, бег, лазанья, равновесие, метание, прыжки переползания, переноска груза в боевой обстановке.

Прикладное значение гимнастики проявляется в образовательном характере процесса обучения. Широкое применение анализа и синтез движений, усложнение изученных двигательных действий различными вариантами исполнения, беспредельное комбинирование движений, изучение большого числа разнообразных по форме и координации физических упражнений – всё это позволяет учить занимающихся оценивать свои двигательные возможности и выяснить общие закономерности двигательной деятельности.

Специфические особенности выполнения средств гимнастики в условиях смешанного обучения позволяют решать задачи сохранения здоровья, воспитания обучающихся с проблемами здоровья и инвалидов. Всё это дисциплинирует обучающихся, способствует воспитанию воли и характера.

В оздоровительной гимнастике процесс обучения в дистанционном формате основан на широком использовании анализа и синтеза доступных движений, на воспитании умений владеть и управлять своими действиями, на творческом созидании новых двигательных координаций, на развитии познавательных способностей в условиях смешанного обучения.

Пути развития и поддержки умственной работоспособности средствами оздоровительной гимнастики при смешанном обучении

К ним относятся: запоминание различных терминов, их сочетаний (прил. 3); словесное опосредование двигательных действий (работа в качестве преподавателя); оценка выполнения упражнений оздоровительной гимнастики одногруппниками и самооценка (см. форму в приложении); теоретический зачёт (экзамен, опрос) (прил. 4); словесная регуляция двигательных действий (показ комплекса ОРУ, видеозапись); обучение студентов с проблемами здоровья и учётом нозологии (технические средства обучения); экспресс-оценка уровня знаний физической культуры и спорта (онлайн-тестирование, платформа Times).

Обучение студентов с нарушением осанки

После медицинского осмотра отмечается нарушение осанки у большинства обучающихся. Неправильная осанка не только влияет на эстетическую сторону телосложения, но и влечёт за собой множество различных заболеваний.

В рамках смешанного обучения некоторые упражнения оздоровительной гимнастики формирования осанки направлены на развитие крупных мышц спины, живота, плеч, рук, ног и других частей тела, а другие – на формирование ощущений

правильной осанки. *Ходьба с предметом на голове.* Эти упражнения направлены на развитие мышечных ощущений. Для развития «мышечного корсета» выполняются упражнения лёжа на животе, прогибы с предметами или без них.

При проведении упражнений оздоровительной гимнастики в дистанционной форме обязательны упражнения на растягивание суставов, развитие гибкости и подвижности.

Подвижность в суставах – это качество для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата. Бывает пассивная форма в движениях и активная пассивность.

При выполнении упражнений на развитие подвижности в суставах нагрузка определяется в основном следующими компонентами:

- амплитуда выполняемого движения;
- характер упражнения;
- количество повторений;
- продолжительность выполнения упражнений.

Средствами развития подвижности в суставах являются упражнения с максимальной амплитудой:

- махи;
- рывки;
- наклоны;
- шпагаты;
- сгибания;
- разгибания.

А также упражнения выполняемые конечностями:

- пронации;
- супинации.

Очень часто нарушение осанки связано с деформацией стоп – плоскостопием, которое проявляется в повышенной утомляемости при ходьбе, беге, ослабляет опорную силу ног, затрудняет движение.

Для профилактики плоскостопия используют упражнения оздоровительной гимнастики, способствующие укреплению мышечного и суставно-связочного аппарата:

- «приведение» и «отведение» стоп;
- сгибание и разгибание стоп в положении стоя, сидя, лёжа;
- поднимание и опускание стопами набивного мяча;

- захватывание стопами матерчатого коврика;
- захватывание пальцами ног любого мелкого предмета;
- ходьба на носках и на внешней стороне стопы;
- вращение стопами влево, вправо;
- стойки на округлых предметах или цилиндрической формы;
- удержание равновесия на одной ноге;
- ходьба босиком по разной поверхности (песку, крупам и т.д.).

Таким образом, специфические условия смешанного обучения выполняют задачи по поддержанию работоспособности обучающихся с проблемами здоровья и инвалидов.

1.2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ, COVID

Необходимо отметить, что наш организм – это целостная биологическая система. Наличие высокой работоспособности, хорошее самочувствие, настроение, отсутствие заболеваний возможно при отсутствии болезней. К сожалению, те или иные отклонения в организме происходят постоянно, и влияют на это многочисленные факторы.

На сегодняшний день остеречься от инфекций и токсинов проблематично. Оптимально правильно выстроенная траектория применения физических упражнений будет эффективным средством компенсаций возникающих в организме нарушений. Физическая двигательная активность может успешно воздействовать на все органы и системы организма.

Механизмы оздоровления:

1. Происходит мобилизация основных энергетических ресурсов организма. Активизируются синтезирующие процессы (основа обновления ДНК).

2. Повышаются сила и выносливость мышечных групп, работоспособность.

3. Система физических упражнений активизирует пищеварительную систему.

4. Рациональное использование физических упражнений обеспечивает профилактику болезней позвоночника.

5. Применение в гимнастических занятиях дыхательных упражнений развивает способности к концентрации внимания.

6. Формирование красивой осанки, красивой фигуры – стимул для занятий оздоровительной гимнастикой.

Для поддержки работоспособности в период смешанного обучения (оффлайн/онлайн) необходимо уделять внимание уровню физической подготовленности, а именно координации. Рассматривают три вида:

- временная точность;
- пространственная точность;
- точность и быстрота двигательных движений в ответ на внезапные сигналы.

Упражнения в оздоровительной гимнастике при смешанном обучении могут быть в виде метаний мячей, мягких игрушек в цель, возможно, с закрытыми глазами. Определение временных интервалов при ходьбе.

Развитие ловкости (координации) предусматривает:

– развитие способности к освоению простых и затем сложных координационных движений;

– развитие способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

– развитие ощущений дифференцирования усилий, восприятия чувства времени и пространства.

Методические приёмы для развития координационных способностей

Методические приёмы	Применение упражнений оздоровительной гимнастики
Применить необычные исходные упражнения	Перешагивания с места вперёд, назад через гимнастическую палку. Метание мяча в цель спиной к цели (1–3 м)
Зеркальное выполнение упражнения	Выполнение метания левой рукой
Изменение скорости или темпа движений	Выполнение упражнений в различном темпе
Усложнение движений дополнительными упражнениями	Повороты на месте 45°, 90°

Таким образом, возможности поддержки работоспособности при смешанном обучении достаточно велики. В сумме время гимнастики, рекреационных пауз, академических занятий в онлайн-форме может составить около 1,5 ч в день.

1.3. СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ДИСТАНТЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В основе социальной интеграции обучающихся с проблемами здоровья лежит социальная полезность. Воспитание быть полезным членом общества и обучение умениям для обеспечения собственного существования происходит и через формирование умений и навыков здорового образа жизни. Особенно это важно в период цифротизации образования.

Основные направления в этом аспекте:

- стремление к сохранению своего здоровья;
- социальная значимость здоровья молодёжи;
- развитие систем оздоровления обучающихся в период дистанционного обучения;
- самостоятельная работа над сохранением здоровья каждому обучающемуся.

Стремление к сохранению своего здоровья связано с самоутверждением. Сила духа и тела оценивалась с моральной точки зрения, а моральное – с точки зрения общественной морали.

Для решения социальных задач оздоровления молодёжи в период дистанционного обучения «все средства хороши». Из большого арсенала применения средств оздоровления главенствующими выступают физические упражнения гимнастики.

Гимнастика – инструмент для решения задач оздоровительной спортивной гимнастики, особенно эти задачи актуальны в период смешанного обучения (дистанционное обучение). Субъектами оздоровительных форм воздействия являются обучающиеся с проблемами здоровья, включая инвалидов.

Необходимо отметить, что в условиях смешанного обучения у обучающихся надо формировать осознанную личную значимость на применение доступных и адекватных видов гимнастики, при которых занятия были бы интересными, результативными и полезными.

При частичном или полном восстановлении функций организма обязательно возникает задача восстановления

утраченных физических кондиций. Это относится также к поддержанию работоспособности в период смешанного обучения.

Рассматривая социально-педагогический аспект в оздоровлении обучающихся с проблемами здоровья, следует сформировать мотивацию. В дальнейшем необходимо вносить соответствующие поправки в режим и дозировку физических упражнений.

Для формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом необходимо:

– определять стремление к совершенству (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств);

– стремиться к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожими на выдающихся спортсменов, стремление к общественному признанию, желание защитить честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола);

– учитывать социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии);

– удовлетворять духовные и материальные потребности (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды, или спортивного клуба, общаться с товарищами, получать навык впечатлений от поездок по городам и странам, получать материальные блага).

Первые ошибки и отсев.

I.

1. Отсутствие устойчивого интереса.

2. Недостаток в методике обучения и воспитания (например участие в соревнованиях неподготовленных студентов).

II.

1. Несоответствие возраста и разряда квалификации соревнований, формальная подготовка способных обучающихся («натаскивание»).

III.

1. Неумение совместить занятия спортом с учёбой в вузе.

IV.

1. Отсутствие желаемых результатов.

Таким образом, социально-педагогические аспекты гимнастики в целом характеризуются обязательным педагогическим управлением процессом поддержания работоспособности при смешанном обучении (дистанционная форма). Сохранение здоровья в период смешанного обучения основывается на выборе и эффективном использовании индивидуальных адекватных средств гимнастики.

1.4. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Методология оздоровления, основывающаяся на гимнастике, отличается системностью. Методология включает задачи, основные группы средств, возможности их отдельного и комплексного воздействия, методы исследования, способы контроля, коррекции и оценки результатов.

Целью оздоровительных воздействий в период смешанного обучения на конкретную личность является обеспечение её жизнедеятельности.

Такие воздействия осуществляются через функциональные системы организма: нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-двигательную, выделительную, эндокринную, а также зрительную и слухоречевую.

Для развития этих систем определяют, какие оздоровительные воздействия возможно применить к обучающимся: педагогические или медицинские. Их учёт позволяет выбрать доступный режим труда и отдыха, питания, особенно в период смешанного обучения.

Наиболее значимые педагогические воздействия:

- возможность использовать технические средства;
- одобрения при наличии и степени функциональных отклонений в состоянии здоровья;
- объём нагрузки, объективно содержащийся в используемом оздоровительном воздействии;
- психофизические возможности;
- рациональное сочетание и комбинации различных оздоровительных воздействий;
- согласованность индивидуальных биоритмов и среды.

Применение основ педагогического воздействия, особенно категории студентов с проблемами здоровья и инвалидов при условиях смешанного обучения отражено на рис. 1.

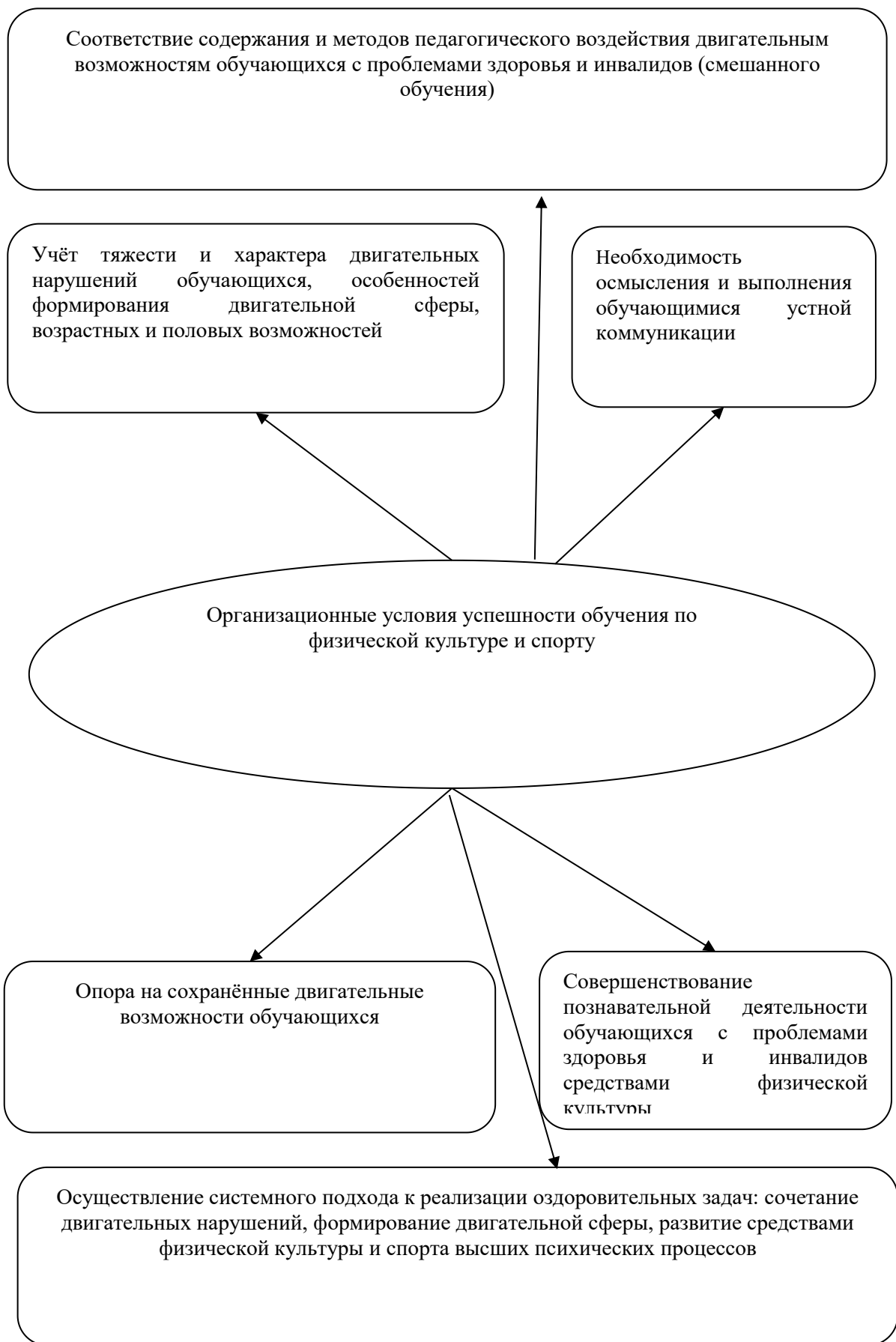


Рис. 1. Принципиальные связи методических основ оздоровления

Следует отметить, что именно функциональное состояние определяет отношение обучающихся к необходимости оздоровления. Это должно подкрепляться осознанностью возможности выполнения и определённой результативностью достижений.

В рамках совершенствования познавательной доступной деятельности средствами физической культуры и спорта правомерно выделить методические принципы оздоровительно-рекреационной направленности смешанного обучения (офлайн и онлайн) студентов с проблемами здоровья и инвалидов: целесообразность, адекватность воздействия, комплексность воздействия, рациональность, управляемость нагрузки, стимулирование интересов.

Формы обучения студентов с проблемами здоровья и инвалидов (оффлайн и онлайн) обучения являются, представлены на рис. 2.

Рекреационные минутки

Рекреационные минутки имеют свою специфику.

Принцип построения упражнений – простота выполнения; при относительно простых упражнениях в комплекс следует включать сложные и разнообразные упражнения.

Подбор упражнений классифицируется по признакам учебной деятельности:

- рабочая поза и рабочие движения;
- величина физической нагрузки;
- темп работы;
- монотонность учебного труда (набор текста и т.д.);
- степень напряжения анализаторов и внимания;
- степень и характер умственного и нервно-эмоционального напряжения.

Рекреационные минутки направлены на снятие утомления определённых мышц, должны содержать упражнения на расслабление, растягивание этих мышц. Так снимается напряжение, улучшается кровоснабжение, нормализуется мышечный тонус.

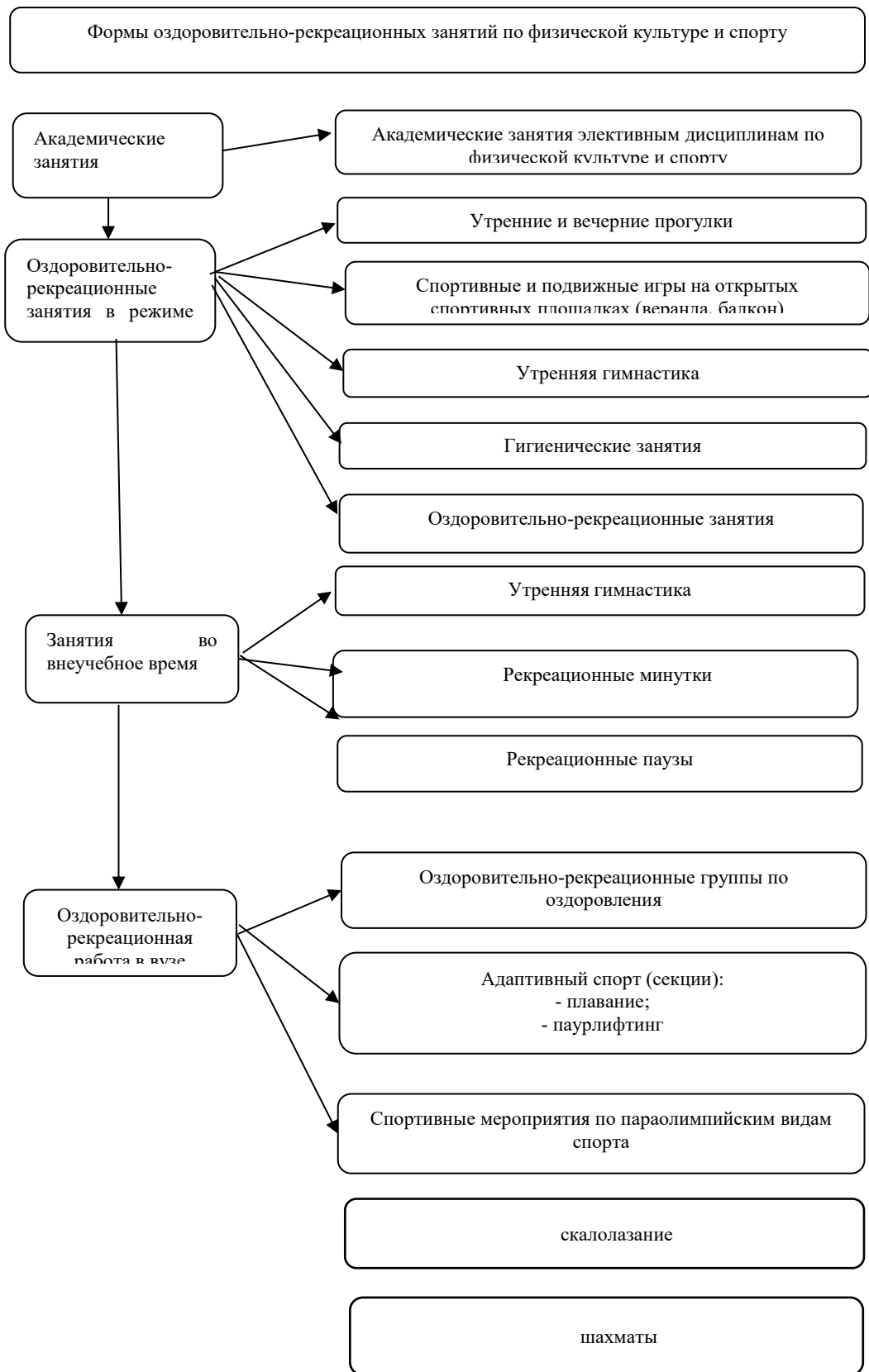


Рис. 2. Формы занятий по физической культуре и спорту смешанного обучения (офлайн / онлайн)

Объективным критерием эффективности рекреационных минуток являются изменение частоты сердечных сокращений после выполнения упражнений, соответствие этой динамики характеру учебной деятельности (повышение ЧСС на 20–30 уд/мин). Регулярное выполнение физических упражнений поможет поддержать устойчивую работоспособность и хороший учебный настрой.

Соблюдение гигиенических условий и техники безопасности при дистанционном обучении должно стать неотъемлемым условием проведения физкультурминуток. Желательно соблюдать такое расстояние от столов, стульев, стен, дверей, которое не мешало бы делать наклоны, приседания, вращения туловищем, выполнять махи ногами.

Примерные комплексы рекреационных минуток приведены в приложении (прил. 7).

Рекреационные паузы

Рекреационные паузы представляют собой подвижную игру или элементы из спортивных игр, которые могут проводиться на длительном перерыве 10–20 мин, желательно на открытых спортивных площадках.

Контрольные вопросы и задания

1. Какие методы педагогического воздействия, на ваш взгляд, будут использоваться в обучении студентов с проблемами здоровья?

2. Какие формы занятий по физической культуре и спорту могут быть эффективно использованы в обучении студентов с проблемами здоровья?

3. Подберите рекреационные минутки и рекреационные паузы, которые можно успешно использовать на академических занятиях в вузе.

2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Задачи основной гимнастики: укрепление здоровья, содействие нормальному развитию всех органов и систем организма, формирование двигательной функции и развитие физических качеств. При решении этих задач достигается высокий уровень всесторонней физической подготовки, без которой невозможно реализовать принцип оздоровительной направленности и подготовить молодёжь к будущему.

Правильно подобранные доступные упражнения оказывают разностороннее воздействие на занимающихся. При подборе упражнений необходимо учитывать отдельные возможности обучающихся, а также их анатомическое строение двигательного аппарата. Вовлекать в работу следует все группы мышц с учётом их функциональных особенностей и массы.

Необходимо:

- подбирать занятия с учётом их влияния на все органы и системы обучающихся;

- учитывать доступные двигательные возможности обучающихся и физическое развитие (состояние здоровья, рост, пол и физическую подготовленность);

- регулировать физическую нагрузку – давать её систематически и повышать равномерно, по мере приспособления к ней организма обучающихся.

На занятиях гимнастикой надо научить обучающихся управлять своими движениями в пространстве, времени, изменять степень мышечных усилий, сочетать движения различными частями тела, запоминать и воспроизводить движения сериями (от 4 до 16). Степень точности движений в пространстве и времени, их сила и координационная сложность, а также их количество в серии зависят от контингента обучающихся.

В процессе занятий гимнастикой обучающиеся овладевают прикладными двигательными навыками (ходьба, бег, прыжки, равновесия, переноска предметов различного веса, упражнения в упорах).

Перечисленные двигательные навыки обогащают двигательный опыт людей и подготавливают их к

профессиональной деятельности. В процессе обучения этим действиям развиваются сила, быстрота, ловкость, выносливость, воспитываются смелость, решительность, настойчивость и уверенность в своих силах.

Любой двигательный навык формируется на основе ранее изученных двигательных действий. В каждом новом изучаемом движении имеются элементы (части, детали) изученного.

Содержание основной гимнастики составляют следующие физические упражнения: строевые, общеразвивающие, упражнения для овладения прикладными навыками.

Методика проведения занятий

Занятия гимнастикой проводятся в форме академического занятия и самостоятельно каждым обучающимся. Разница между академическим занятием и самостоятельным состоит в том, что академическое занятие проводится по плану в соответствии с рабочей программой, где физические упражнения излагаются по видам.

Организация занятий основной гимнастикой имеет специфические особенности. Преподаватель заботится о том, чтобы во время занятий обучающиеся выполняли те или иные упражнения и возможно меньше времени тратили на пассивный отдых. Рационально проводить академические занятия со сравнительно большой плотностью 50–80%, так как простые по технике и не сложные по координации упражнения не требуют длительных перерывов между повторениями. Частые переключения с одного вида упражнений на другие обеспечивают активный отдых и снижают утомляемость. При смешанном обучении (онфлайн/онлайн) должна быть небольшая продолжительность академического занятия (30 мин). Академические занятия проводятся достаточно эмоционально, возможно пользоваться различными способами организации академического занятия.

Самостоятельные занятия

При смешанном обучении самостоятельные занятия направлены на поддержание физических качеств, которые развиваются на групповых занятиях основной гимнастикой. Заниматься нужно ежедневно в свободное время, причём за два часа до сна и не ранее чем через полтора часа после приёма пищи. Как правило, на этих занятиях выполняются общеразвивающие упражнения, освоенные на академических занятиях по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. В комплекс следует включать до 15–16 общеразвивающих упражнений.

При выполнении нужно следить за правильностью исполнения, помня о тех указаниях, которые делал преподаватель.

Самостоятельные занятия служат продолжением академических занятий, на них рекомендуется повторять упражнения, особенно те, которые плохо получались. На самостоятельных занятиях не следует пытаться выполнять новые, незнакомые, тем более трудные упражнения.

Во избежание переутомления не следует самостоятельно изменять темп выполнения упражнений, изученных на академических занятиях. Между отдельными упражнениями или после 2–3 упражнений надо делать паузы от 10 до 30 с. Хорошо в доме иметь дома палку, гантели, набивной мяч, резиновую ленту.

2.1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (В ДИСТАНТЕ)

*«НИЧТО ТАК НЕ ВЫДАЁТ ЧЕЛОВЕКА, КАК ТО, НАД ЧЕМ ОН СМЕЁТСЯ»
ИОГАНН ВОЛЬФАНГ ГЁТЕ*

Благодаря ежедневным занятиям гигиенической гимнастикой в дистанте усиливается кровообращение в тканях, понижается артериальное давление, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизнедеятельность лёгких, устанавливается правильный обмен веществ, повышается деятельность центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Гигиеническая гимнастика в дистанте оказывает положительное воздействие на психику человека, поддерживает бодрость, повышает уверенность в своих силах, рождает хорошее настроение. С точки зрения современной физиологии гигиеническая гимнастика тонизирует весь организм обучающихся и снимает утомление.

Гигиенически оправданная последовательность выполнения упражнений:

1. Гигиеническая гимнастика (ГГ) следует начинать с упражнений, способствующих быстрому переходу организма в состояние бодрствования: глубокое дыхание, ходьба, подтягивание, спокойный бег.

2. Использование упражнений для мышц рук: сгибание и разгибание, отведение и приведения, рывковые движения в различных направлениях, круги согнутыми и прямыми руками. Эти упражнения способствуют подвижности суставов.

3. Рекомендации по выполнению упражнений для мышц ног: сгибания и разгибания, отведение и приведения, махи, пролуприседания и приседания, различные выпады.

4. Выполняются упражнения для туловища и поясницы: наклоны вперёд и назад, в сторону, повороты, круговые движения головой и туловищем вправо и влево. Упражнения этой группы имеют важное значение для обучающихся с проблемами здоровья, так как они длительное время в период обучения находятся в положении сидя, что приводит к ослаблению мышц спины, появлению болей в пояснице.

5. Упражнения для увеличения силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и др.

6. Упражнения на расслабление мышц и увеличение подвижности суставов: взмахи руками и ногами в различных направлениях, прогибания туловища, наклоны вперёд и др.

7. Упражнения для укрепления брюшного пресса: поднятие ног и туловища из положения лёжа и сидя, различные махи и круги ногами. Эти упражнения необходимы, так как малоподвижность во время учебных занятий ослабляет эту группу мышц.

8. Упражнения для укрепления мышц ног: подскоки на месте, ходьба, выпады. Частые приседания на двух ногах и на одной ноге, приседания с отягощениями способствуют росту силы ног и туловища.

9. Вращения и повороты туловища и головы, различные повороты тела на 180° , 270° и др.

10. Заканчиваются занятия ГГ спокойной ходьбой, движениями рук вверх (вдох) и вниз (выдох), спокойными дыхательными упражнениями для приведения организма в относительно спокойное состояние.

Упражнения динамического характера, без длительных силовых напряжений, без задержки дыхания. После выполнения упражнений частота пульса может повышаться на 50–80 % от уровня покоя, после чего в течение 5–10 мин должна приходить в норму: это свидетельствует об оптимальной физической нагрузке, т.е. о том, что упражнения и метод проведения ГГ были выбраны правильно.

Одной из главных отличительных черт гигиенической гимнастики является органическое сочетание используемых в ней упражнений с гигиеническими и закаливающими факторами.

2.2. УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (ДИСТАНТ)

Исключительно важное значение для человека имеет утренняя гигиеническая гимнастика, способствующая переходу организма от пассивного состояния (сна) к активному, необходимому для учебной деятельности.

Во время сна отдыхают нервные клетки коры головного мозга и восстанавливается их работоспособность. После пробуждения из-за остаточных явлений сна организм не может быстро включиться в работу, функции основных систем и органов понижены. Утренняя гимнастика помогает активно включить в работу все органы и системы обучающихся, заставить энергично сокращаться сердце, увеличить глубину дыхания и повысить обмен веществ, усилить процессы возбуждения в коре головного мозга и изменить тонус нервной системы. Заканчивая утреннюю гимнастику водными процедурами, обучающиеся привыкают к гигиеническим процедурам, подвергают своё тело закаливающему действию прохладной воды.

Правила при составлении комплексов: определить объём; содержание занятий; расположить по порядку.

Определение объёма и содержания упражнений:

1. Упражнения должны соответствовать возрасту и физической подготовленности обучающихся. При выполнении упражнений надо соблюдать заданный темп, амплитуду, следить за характером мышечных усилий.

2. Подобранные упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на обучающихся. Их нужно выполнять разными частями тела, в разных направлениях, изменяя скорость и характер мышечных усилий. Нагрузка на отдельные группы мышц должна быть пропорциональна их массе.

3. В комплекс необходимо включать упражнения на правильную осанку, а также специальные упражнения на различные типы дыхания (грудное, диафрагмальное, смешанное).

4. В комплекс включают от 8 до 15 упражнений, в зависимости от физической подготовленности обучающихся и времени его выполнения. Начиная заниматься гигиенической гимнастикой должны ограничиться минимальным количеством упражнений.

Порядок распределения упражнений:

1. Первым и последним в комплексе целесообразно выполнять упражнения на ощущения правильной осанки. (Это важно, потому что создаётся установка на сохранение правильной осанки).

2. Вторым в комплексе должно быть упражнение (или два), оказывающее общее воздействие и обеспечивающее повышение деятельности всех органов и систем человека. Это простое, малоинтенсивное упражнение, включающее в работу большие группы мышц всего тела.

3. Следующими в комплекс включаются упражнения для развития групп мышц (рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). Вторая и третья серия этих упражнений выполняется с повышенной интенсивностью.

4. Далее следуют 2–3 наиболее интенсивных и сложных упражнения для всех частей тела. После активных мышечных усилий целесообразно выполнить 1–2 упражнения на расслабление мышц.

5. В конце комплекса выполняют специальные упражнения: 1–2 на дыхание, с помощью которых обучающиеся могут научиться правильно дышать, усвоив брюшной, грудной и диафрагмальный типы дыхания.

6. Комплекс завершается упражнением на ощущение правильной осанки. После этого следует обтирание, душ и самомассаж.

Упражнения повторяются 4–8 раз; упражнения для развития силы повторяются до ощущения лёгкой усталости, а упражнения на гибкость – до появления лёгких болевых ощущений.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ РЕКРЕАЦИОННЫХ МИНУТОК

Рекреационная минутка способствует снятию локального утомления. По содержанию рекреационные минутки различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Рекреационная минутка общего воздействия может применяться, когда рекреационную паузу выполнить нет возможности.

I

1. И.П. – о.с. (основная стойка) 1–2 – встать на носки, руки вверх-наружу, подтянуться вверх за руками. 3–4 – дугами в стороны руки вниз и расслаблено скрестить перед грудью, голову наклонить вперёд. Повторить 6–8 раз. Темп быстрый.

2. И.П. – стойка ноги врозь (см. приложение), руки вперёд, 1–поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 – И.П. 3–4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6–8 раз. Темп быстрый.

3. И.П. – согнуть правую ногу вперёд и, обхватив ногу руками, притянуть её к животу. 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу. 3–4 – то же другой ногой. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

II

1. И.П. – о.с. 1–2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости (см. приложение). 3–4 – то же, но круги наружу. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

2. И.П. – стойка ноги врозь, правую руку вперёд, левую на пояс. 1–3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперёд. То же в другую сторону. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. И.П. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2–3 два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – И.П. 1–4 – то же влево. Повторить 4–6 раз в каждую сторону. Темп средний.

III

1. И.П. – стойка ноги врозь. 1 – руки назад. 2–3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперёд. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. И.П. – стойка ноги врозь, руки согнуты вперёд, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой

вперёд. 2 – И.П. – 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 4–6 раз. Дыхание не задерживать.

IV

1. И.П. – руки в стороны. 1–4 восьмёркообразные движения руками. 5–8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4–6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя И.П. плечевого пояса. 4 – И.П. повторить 4–6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.П. – о.с. – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – И.П. повторить 4–6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

РЕКРЕАЦИОННАЯ МИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Всё это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

I

1. И.П. – о.с. (основная стойка). 1 – руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперёд. 3–4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперёд. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. И.П. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками рук назад. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

3. И.П. – сидя на стуле. 1–2 плавно отвести голову назад. 3–4 – голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

II

1. И.П. – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3–4 – то же левой рукой. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. И.П. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперёд, пальцы разведены. 1 – обхватить себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – И.П. То же налево. Повторить 4–6 раз. Темп быстрый.

3. И.П. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – то же налево. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

III

1. И.П. – стоя или сидя, руки на поясе, 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – И.П. 3–4 то же правой рукой. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. И.П. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши вперёд на уровне головы. Повторить 4–6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо. 2 – И.П. 3 – голову наклонить влево, 4 – И.П. повторить 4–6 раз. Темп средний.

IV

1. И.П. – стоя или сидя. 1– руки к плечам, кисти к в кулаки, голову наклонить назад. 2 – повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперёд. Повторить 4–6 раз. Темп быстрый.

2. И.П. – стоя или сидя, руки в стороны. 1–3 рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – И. П. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 4–6 раз. Темп быстрый.

3. И.П. – сидя. 1 – наклонить голову вправо. 2 – голову наклонить влево. 3 – И.П. 4 – голову повернуть направо. 5 – И.П.

6 – голову повернуть налево. 7 – И.П. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

РЕКРЕАЦИОННАЯ МИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

I

1. И.П.– о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6–8 раз, затем пауза 2–3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.П.– руки согнуты перед грудью. 1–2 пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3–4 – то же прямыми руками. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. И.П. – стойка ноги врозь. 1–4 – четыре последовательных круга руками назад. 5–8 – то же вперёд. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4–6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

II

1. И.П. – о.с.– кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

2. И.П. – о.с. 1–4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делать ими небольшие воронкообразные движения. 5–8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями, Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. И.П. – тыльной стороной кисти на пояс: 1–2 – свести вперед, голову наклонить вперед, 3–4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

III

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1– дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – И. П. 3–4

– то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. И.П. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2–4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5–6 – руки вперед. 7–8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. И.П. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их, скрестить перед грудью. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

IV

1. И.П. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, наклонить вперед, 3 – «уронить» руки. 4 – И.П. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

2. И.П.– руки к плечам, кисти в кулаках. 1–2 – напряженно повернуть руки к предплечьям и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – И.П. Повторить 6–8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.П. – о.с. правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

РЕКРЕАЦИОННЫЕ МИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ТУЛОВИЩА И НОГ

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отёчности в нижних конечностях.

I

1. И.П. – о. с. 1 – шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – И.П. 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. И.П. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев, 2 – И. П. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – И.П. Повторить 6–8 раз. Темп

средний.

3. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4–6 – то же в другую сторону. 7–8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

II

1. И.П. – о.с. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами руки вниз. 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. И.П. – о.с. 1–2 – присесть на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз, 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

3. И.П. – стойка ноги врозь, 1–2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая сгибаясь, вдоль тела вверх. 3–4 – И.П. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

III

1. И.П. – руки скрестить перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – И.П. 3–4 – тоже в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – И.П. 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

3. И.П. – выпад левой ногой вперед. 1 – мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево, упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

IV

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1 – полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками вверх. 2 – то же в другую сторону. Повторить 4–6 раз. Темп

средний.

2. И.П. – руки в стороны. 1–2 – присед, колени вместе, рука за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – И. П. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

3. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ РЕКРЕАЦИОННЫХ ПАУЗ

Рекреационная пауза повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

I

Ходьба на месте 20–30 с. Темп средний.

1. И.П. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2 – руки в стороны, ладони кверху. 3 – встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 – И.П. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. И.П. – ноги врозь, немного шире плеч. 1–3 наклон назад, руки за спину. 3–4 – И.П. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

3. И.П. – ноги на ширине плеч. 1 – руки за голову, поворот туловища направо. 2 – туловище в И.П., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 – выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 – И.П. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

4. И.П. – руки к плечам, 1 – выпад вправо, руки в стороны, 2 – И.П. 3 – присесть, руки вверх, 4 – И.П. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

II

Ходьба на месте 20–30 с. Темп средний.

1. И.П.– о. с. Руки за голову. 1–2 – встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3–4 – спуститься на ступни, слегка

наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

2. И.П. – о.с. 1 – шаг вправо, руки в стороны. 2 – повернуть кисти ладонями вверх. 3 – приставить левую ногу, руки вверх. 4 – руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5–8 – то же влево. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

3. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони, 2 – И.П. 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

4. И.П. – стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1–3 – три пружинистых полуприседания на левой ноге. 4 – переменить положение ног. 5–7 – то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4–6 раз. Перейти на ходьбу. 20–25 с. Темп средний.

5. И.П. – ноги врозь пошире. 1 – с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2–3 – сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 – И.П. 5–8 – то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4–6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.П. – держась за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой голень. 1 – вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону – назад. 2 – И.П. 3–4 – то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

7. И.П. – о.с. 1 – руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 – руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

III

1. Ходьба на месте 20–30 с. 1. – И.П. – о.с. правой рукой дугой внутрь. 2 – то же левой и руки вверх, встать на носки. 3–4 – руки дугами в стороны. И.П. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. И.П. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 – с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 – выпрямиться. 4 – И.П. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

3. И.П. – о.с. 1–2 – присесть, колени врозь, руки вперед. 3–4 – встать, правую руку вверх, левую за голову. 5–8 – то же, но правую за голову. Повторить 6–10 раз. Темп медленный.

4. И.П. – стойка ноги врозь. 1–3 – руки в стороны, наклон вперёд и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 – И.П. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

5. И.П. – о. с. 1 – выпад влево, руки в стороны. 2–3 – руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 – И. П. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

6. И.П. – правую руку на пояс, левой держаться за опору. 1 – мах правой ногой вперёд. 2 – мах правой ногой назад, захлёстывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6–8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И.П. – о. с. – 1–2 правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладонями наружу, голову наклонить назад. 3–4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперёд. 5–8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

Аудиозапись рекреационной паузы для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Для студентов с проблемами здоровья, связанными с заболеваниями органов зрения, возможно подготовить материалы с аудиозаписями рекреационных минуток, рекреационных пауз.

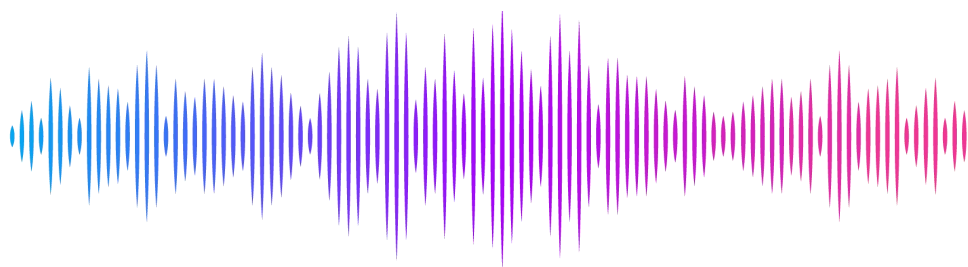


Рис. 2. Аудиозапись рекреационной минутки

Рекреационная минутка для снятия усталости с плечевого пояса и рук

1. И.П. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6–8 раз, затем пауза 2–3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.П. – руки согнуты перед грудью. 1–2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3–4 – то же прямыми руками. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. И.П. – стойка ноги врозь. 1–4 – последовательные круги руками назад. 5–8 – то же вперёд. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4–6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

СЕМИНАР ПО ПОДГОТОВКЕ ВОЛОНТЁРОВ-СОПРОВОЖДАЮЩИХ-ИНСТРУКТОРОВ ПО ГТО (СТУДЕНТОВ С ОВЗ, С ИНВАЛИДНОСТЬЮ) (МЕТАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ (БРОСКИ МЯЧА В ЦЕЛЬ, 2,3 М, СТОЯ)

Семинар

по подготовке волонтеров-сопровождающих-инструкторов по ГТО (студентов с ОВЗ, с инвалидностью) 22 (метание мяча в цель (броски мяча в цель, 2,3 м, стоя)

История развития физической культуры.

- 1) метание камней;
- 2) метание мяа;
- 3) стрельба из лука и т.д.

Правила соревнований по метанию мяча в цель (броски в цель 2,3 м)

- 1) слабослышащих;
- 2) слабовидящих;
- 3) с заболеваниями опорно-двигательного аппарата;
- 4) с заболеваниями внутренних систем организма.

Ведение протокола, награждение и т.д.

2. 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ

Некоторая часть упражнений, применяемых на академических занятиях гимнастикой в условиях дистанта, проводится с музыкальным сопровождением.

В зависимости от содержания, назначения, темпа и ритма подбираются наиболее подходящие музыкальные упражнения. Счёт можно вести по-разному: по восьмым, четвертям, половинам, тактам. Для обучающихся с проблемами здоровья и инвалидов музыкальное сопровождение осуществляется с учётом функциональных и двигательных возможностей. Например, при выполнении упражнений на ходу преподаватель соотносит счёт не с темпом шага, а с темпом упражнений.

Ходьба. Для ходьбы на месте обычно подбираются музыкальные произведения (треки) двух- и четырёхдольного размеров: марш, песня, полька и др.

Упражнения с подскоками. Могут выполняться с музыкальными произведениями двух- и четырёхдольного размеров.

Общеразвивающие упражнения. Можно проводить под музыку любого размера. Важно, чтобы музыкальные произведения (треки) были доступны, удобны по темпу и ритму, способствовали повышению эмоционального состояния обучающихся.

Общеразвивающие упражнения делят на две группы. Это облегчает подбор музыкальных треков. Все фазы движений выполняются плавно: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания, поднимание ног в седе, медленные наклоны назад.

Вторая группа включает две фазы основных действий, для выполнения которых должны быть приложены значительные усилия, затем – возврат в исходное положение. Это упражнения для гибкости, махи ногами, рывковое движение руками и т.п.

При проведении упражнений, для которых любой музыкальный размер равнозначен, счёт соотносится только с темпом выполнения упражнения. В данном случае целесообразнее выбрать такой вариант, при котором счёт «раз» совпадает с сильной, а «два» – со слабой долей такта.

Примерное занятие в дистанте (30 мин)

Подготовительная часть (разминка) направлена на вработывание; содержит разогревающие упражнения общего воздействия и локальные разогревающие движения. Продолжительность – 5 мин.

Основная часть включает проработку различных мышечных групп. Основная часть вариативна.

Например, продолжительность до 30 мин:

1 – я серия – 5–6 упражнений; упражнения головой, туловищем, тазом. Выполнение коротко и просто.

2 – я серия: беговые упражнения на месте до 2 мин, переход на ходьбу и дыхательные упражнения.

3 – я серия: 10–12 упражнений лёжа для развития гибкости и силы;

4 – я серия – до 5 мин; танцевальные упражнения.

Заключительная часть направлена на расслабление, содержит 2–4 упражнения на растягивание, на удлинённое дыхание. (2–3 м).

Для поддержания интереса к комплексу необходимо менять его раз в неделю.

Темпы, используемые в оздоровительной гимнастике (дистанте)

Темп музыки	Количество акцентов/мин	Характер упражнений
Медленный	40–60	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, волны руками, туловищем, упражнение на равновесие
Умеренный	60–90	Упражнения на растягивание, для мышц шеи, элементы психорегулирующей гимнастики, упражнения гимнастики хатха-йоги
Средний	90–120	Упражнения гимнастического стиля (махи, наклоны, выпады, на силу), элементы джазового танца, для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцев, шаги
Быстрый	120–140	Бег, прыжки, махи, танцевальные движения
Очень быстрый	140–180	Бег, подскоки, танцы типа рок-н-ролла

Также есть некоторые музыкальные произведения имеющие целебные свойства. К ним относятся: «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Сана, «Метель» Свиридова помогают от курения. Соната № 7 Бетховена способствует излечиванию гастрита. Все произведения Моцарта развивают умственные способности. Многие произведения Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева снимают неврозы и раздражительность.

Зрение

Воспринимает световые раздражения орган зрения - глаза. Из всех наших органов глаза считаются самыми удивительными. Через них мы смотрим на внешний мир.

Для того чтобы зрение было нормальным, необходимо бережно относиться к своим глазам. Они, как все наши органы, для нормальной работы требуют определённого ухода и тренировки. Если вы хотите, чтобы у вас было хорошее зрение, вы должны уделять хотя бы 20–30 мин в сутки для ухода за глазами. Предлагаем программу Джона Солби.

Упражнения для снятия напряжения глаз

1. «Стойка на плечах.

Лягте на спину и закройте глаза. Медленно поднимайте ноги кверху. При этом поддерживайте тело руками, уперев их в поясницу. Дышите ровно. Это традиционное для йоги упражнение вызывает немедленное усиление циркуляции крови в районе глаз и расслабление глазных мышц.

2. «Голубое солнце».

Сядьте на стул или скрестив ноги на пол. Прикройте глаза слегка согнутыми ладонями, не касаясь при этом глазного яблока. Наклоните голову так, чтобы расслабилась шея. Некоторое время глубоко дышите, делая вдох через нос, а выдох через рот. Теперь вообразите себе голубое солнце в центре земли. Внешний свет не раздражает ваши глаза. Ваше воображение определяет то, что вы чувствуете.

3. «Страх и агрессия»

Встаньте, слегка расставив ноги перед зеркалом. При вдохе замрите как бы от страха. Поднимите плечи так высоко, как только можете, выпрямите спину и колени. Широко раскройте глаза. Прыгните вперед, одновременно делая выдох. Наклонитесь вперед, положив руки на колени, испустите «дикий» как при атаке. Повторите упражнение 5 раз.

4. «Похлопывание по голове»

Ладонями или кулаками похлопайте себя по голове - чувствительно, но не слишком сильно. При этом дышите глубоко и шумно через рот. Этим упражнением вы активизируете кровообращение в голове. Кроме того, вы тем самым несколько смягчаете посадку глаз в глазницах.

5. «Интеграция наблюдений»

В течение одного вдоха сосредоточьте внимание на движении какого-либо объекта, например, шарика, который находится у вас на ладони. Плавно перекачивайте шарик туда-сюда. При следующем вдохе сконцентрируйтесь на форме шарика, всякий раз обращая внимание на одну из его особенностей, смотрите на него еще в течение двух вдохов. Вы почувствуете, что различные виды восприятия соединяются в один образ.

6. «Рассмотрите самого себя»

Закройте глаза и попытайтесь вызвать перед «внутренним взором» собственный образ. Постарайтесь «рассмотреть» своё лицо во всех подробностях. Можете представить себе и кого-нибудь другого. Важна лишь ясность представления. Дело в том, что сила зрения тесно связана со способностью вызывать образы. Эту способность можно развивать с помощью тренировки.

7. «Дышите глазами»

Закройте глаза и сделайте вдох и выдох. Представьте себе, что при вдохе в ваши глаза вливается любовь и тепло, а при выдохе вас покидают жизненные силы. Вы должны получить ощущения, будто в ваши глаза устремляется поток энергии, а затем он снова отступает. В результате при вдохе глаза слегка сдвигаются вовнутрь, наступает расслабление, а при выдохе снова чуть-чуть выдвигаются вперед. Такое движение улучшает коммуникацию между глазами и мозгом».

Особенности проведения обучения по физической культуре и спорту для обучающихся с проблемами (зрение, слух)

На сегодняшний день во многих субъектах Российской Федерации ведётся активная работа по организации дистанционной формы обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Смешанное обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов требует определённых условий. Главная ценность дистанционной формы обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья состоит в том, что «дистант» часто бывает единственной возможностью обучающихся реализовать свой потенциал и быть успешными в жизни.

Активное развитие глобальных сетей создало принципиально новые условия для получения образования.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья дистанционная форма является огромным преимуществом. Учебный процесс адаптирован к их конкретным нуждам. Они могут общаться с педагогом и сверстниками в онлайн-режиме, не испытывая при этом неудобств скованности.

Следовательно, благодаря телекоммуникационным и информационным технологиям происходит интеграция этих обучающихся в общество.

Отметим ряд требований к дистанционному обучению студентов с ограниченными возможностями здоровья:

1. Качественная проработка учебных материалов (комплексы упражнений для рекреационной минутки, рекреационной паузы и т.д). Так, для обучающихся с нарушением зрения, слуха должна быть создана подборка аудиоматериалов, с нарушением слуха – подборка наглядной информации (прил. 7).

2. Обеспечение обучающихся-инвалидов как печатными, так и электронными образовательными ресурсами в формах, которые максимально адаптированы к ограничениям их здоровья.

3. Разработка образовательного контента только профессионалами.

4. Необходимо обеспечение диалога между преподавателем и обучающимся.

Не менее важна организация групповых форм обучения. Так, у обучающихся появляется возможность общаться, приобретая навыки дружбы. Кроме того, обучающиеся благодаря поддержанию тесного контакта способны наладить сотрудничество между собой.

Групповые занятия формируют виртуальные классы-команды (Times) как учебные сообщества, решающие поставленные перед ними задачи. Использование такой формы обучения позволяет формировать навыки самообучения. Особенно этот навык нужен при выполнении самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.

Технические требования к получению образовательных услуг в дистанционном формате (рис. 3,4):

- альтернативные устройства;
- ассистивные технологии.

альтернативные устройства ввода информации и управления компьютером:

- джойстик, роллер,
- выносные кнопки мыши,
- головная или ножная компьютерная мышь,
- адаптированная клавиатура,
- ай-трекер,
- сенсорный монитор и др.

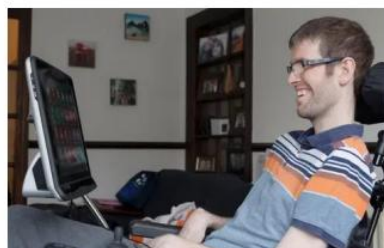


Рис. 3. Альтернативные устройства

свободно распространяемое ассистивное программное обеспечение и специальные возможности операционных систем, облегчающих и ускоряющих ввод информации:

- ❑ (виртуальная (экранная) клавиатура,
- ❑ сочетание клавиш,
- ❑ набор текста с помощью голоса - Войснот II - Голос в текст, Speechpad - Блокнот для речевого ввода

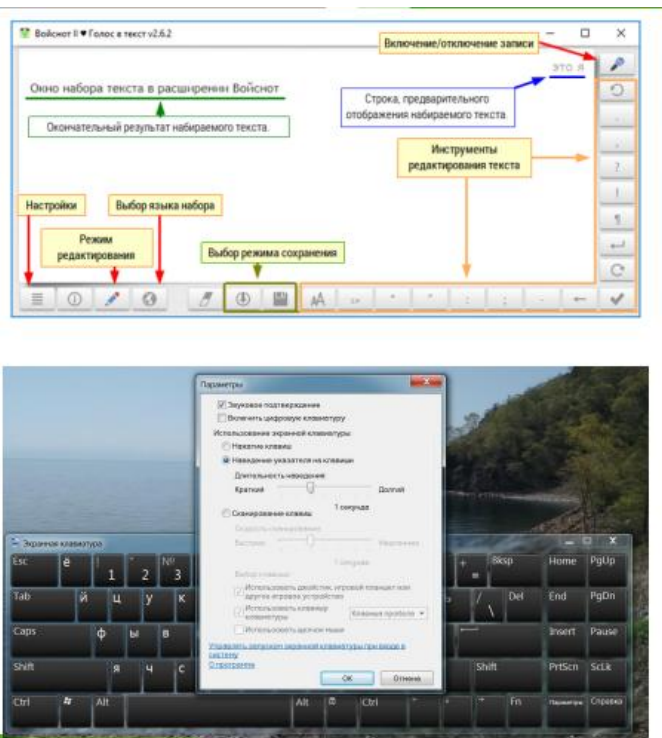


Рис. 4. Ассистивные технологии

Также используются средства для усиления остаточного зрения и преобразования виртуальной информации в аудио- и тактильные сигналы (собственные тифлоинформационные устройства: дисплей Брайля, тифлокомпьютер и т.п.); специальные возможности операционных систем (увеличение разрешения экрана, режим высокой контрастности, изменения цвета и указателя мыши, экранная лупа, экранный диктор и пр.);

Ассистивные программные средства:

- программы экранного доступа (NVDA Njn Visual, Desktop Access, JAWS);
- программы экранного увеличения (экранная лупа, MAGk, ZoomText и пр.);
- программы синтеза речи (Балаболка, Говорилка, Text to Speech, Синтезатор речи Google и пр.);
- программы -конвекторы текстовой информации в аудиофайл (Zamzar-TXT в MP3, Балаболка и пр.);
- программы оптического распознавания символов (ABBYY FinReader, OCR CunelForm, Online OCR и пр.).



Рис. 5. Критерии оценки образовательных ресурсов

Оценивание образовательных ресурсов – способы деятельности, с помощью которых определяется результативность учебно-познавательной деятельности, выявляются уровень усвоения учебного материала, формирование компетенций.

Положительные аспекты дистанционного обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья

К достоинствам элементов дистанционного обучения можно отнести:

1. Технические и вербальные возможности реализации лекционного курса дисциплины «Физическая культура и спорт», многообразии выбора лекторов и конкуренция среди них.

2. Многосторонность и доступность малых форм физической активности (утренняя гигиеническая гимнастика, рекреационная пауза, рекреационная минутка).

3. Условия для выполнения дыхательных упражнений и упражнений на профилактику нарушений зрения (наличие в доме зеркал, расслабляющей музыки и комфортной атмосферы при выполнении упражнений).

4. Возможности в автоматическом режиме обрабатывать результаты тестирования и анкетирования.

5. Образцовый показ техники выполнения двигательного действия или тактических элементов ведущими спортсменами, командами и компьютерными персонажами с дополнительными опциями (выполнение упражнения с наглядным показом работающих групп мышц и т.д.).

6. Обучение в индивидуальном для студентов темпе, удобной для себя скорости, в зависимости от своих возможностей.

7. Возможности обеспечить обучение занимающимся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидам, часто болеющим людям, освобожденным от практических занятий и т.д.).

2.4. ВОСТОЧНЫЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (В ДИСТАНТЕ)

Оздоровительная система расширяет естественный процесс взаимодополнения. Существует адаптация заимствованных зарубежных национальных систем физического воспитания. На сегодняшний день восточные оздоровительные системы преодолели национальные границы.

Существуют некоторые особенности:

- религиозно-философские признаки;
- своеобразный порядок и образность внешнего вида занятий;
- погружение в телодвижение, увязание их с внутренними процессами и ощущениями;
- последовательность действий, поз и их соединений;
- приемы концентрации внимания, осмысление действий, волевое перераспределение и расслабление и т.д.;
- правила-требования поведения, общения с учителем;
- формирование образа жизни.

Йога

Рассматривая йогу как религиозно-философское направление, отмечаем истинную свободу личности. Главная задача йоги — это соединение в человеке физического и психического начал. «Нельзя совершать насилие над организмом».

Отмечаем, что некоторые элементы из йоги нашли своё применение в оздоровительной гимнастике.

Можно ещё отметить, что «йога – это система двигательной активности, несущая профилактические аспекты». Йога положительно влияет на психофизическое развитие и совершенствование. При точечном воздействии можно добиться оздоровительного эффекта обучающихся. Существуют некоторые элементы йоги, способствующие оздоровлению.

В элементах йоги оздоровительного направления формируются «три умения»: мышечное расслабление, рациональное дыхание, концентрация внимания.

Методы:

- разнообразие статистических поз;

- дыхание в полном объёме, с дозировкой и по частям;
- воздействие на организм противоположными способами;
- соединение упражнений на напряжение и расслабление;
- применение принципа «напряжение–расслабления»;
- соединение упражнений с дыхательными упражнениями.

Главный принцип йоги – сосредоточенность во всем.

Особенности занятий йогой в период смешанного обучения (дистант):

- подробное объяснение выполнения асаны;
- объяснение проявленных ощущений;
- техника безопасности при выполнении определённых асан;
- самодисциплина.

Эффективность онлайн-занятий не может заменить живого общения.

Суставная гимнастика для позвоночника «Крокодил»

Комплекс упражнений заимствован из йоги. Все упражнения повторяются по 7 раз, в среднем темпе, без остановок. Их следует выполнять, соблюдая технику дыхания: в исходном положении сделать выдох, перед спиральным поворотом – вдох, во время семи спиральных поворотов задержать дыхание, затем – сделать выдох. Во время выполнения упражнения плечи от пола не отрывать. Если нет возможности задерживать дыхание надолго, уменьшить количество повторов упражнений. Выполнить 2–3 серии с задержкой дыхания на 2–3 спиральных поворота.

1. И.П. – лёжа на спине. Прямые ноги на ширине плеч, пятки на полу. Носки на себя. Руки в стороны.

✓ Спиральный поворот позвоночника. Поднять правое бедро, повернуть голову вправо, ступни ног – влево. Стараться боковой стороной стоп коснуться пола.

✓ Поворот в другую сторону.

2. И.П. – лёжа на спине. Выпрямленную левую ногу положить на правую. Руки в стороны.

✓ Спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо.

✓ Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

3. И.П. – лежа на спине. Ноги прямые. Стопы на себя. Руки в стороны. Пятку левой стопы положить на пальцы правой стопы.

✓ Спиральный поворот влево. Голову – вправо.

✓ Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

4. И.П. – лежа на спине. Руки в стороны. Стопу согнутой правой ноги поставить на коленную чашечку выпрямленной левой.

✓ Спиральный поворот влево. Голову вправо. Стараться коснуться коленом пола.

✓ Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

5. И.П. – лежа на спине. Руки в стороны. Широко расставить ноги, согнув их в коленях. Ступни поставить плоско на пол.

✓ Спиральный поворот влево. Голову вправо. Ноги по всей длине соприкасаются с полом.

6. И.П. – лежа на спине. Руки в стороны. Согнуть ноги, сведя колени и ступни.

✓ Спиральный поворот влево. Голову вправо. Ноги постараться прижать к полу.

✓ Поворот в другую сторону.

Таким образом, основные задачи гимнастики выражаются в применении оздоровительных направлений для обучающихся с проблемами здоровья и инвалидов при смешанном обучении.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие задачи ставит основная гимнастика?
2. Охарактеризуйте направления оздоровительной гимнастики,
3. Подберите комплекс утренней гигиенической гимнастики.

3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (В ДИСТАНТЕ)

3.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

На академических занятиях онлайн и оффлайн применяются разнообразные гимнастические упражнения. Каждое из упражнений направлено на решение определённых задач и выполняется в соответствии с существующими правилами. Эти правила отражены в кратком и точном наименовании (термин). В произношении определяемого движения необходим смысл с учётом правильной классификации гимнастических упражнений. Доступность. Точность. Краткость.

Особенности упражнений:

- исходное положение, из которого начинается движение (сокращённо – И.П.);
- путь, совершаемый конечностями и телом, т.е. направление движения и его амплитуда;
- способ выполнения, т.е. свободно при расслабленных мышцах или напряжённо, медленно или быстро, плавно или резко и пр.;
- последовательность движений (сочетание элементов в комбинированных движениях);
- конечное положение, занятое в результате выполнения упражнений.

Движения руками и ногами

По отношению к друг другу движения руками и ногами бывают:

- одноимёнными – совпадающими по направлению со стороной конечности (руки, ноги);
- разноимёнными – противоположными;
- одновременными – выполняемыми конечностями в одно и то же время;
- поочерёдными – выполняемыми сначала одной конечностью (рукой и ногой), а затем другой;

– последовательными – выполняемыми одно за другим с отставанием одной конечности на половину амплитуды.

Плоскости

Лицевая, проходящая по передней (или задней) стороне тела.

Боковая, проходящая в передне-заднем направлении по отношению к телу обучающегося.

Горизонтальная, проходящая по горизонтали по отношению к телу обучающегося (независимо от его положения).

Движения туловищем, конечностями и головой могут также выполняться в промежуточных плоскостях:

– в наклонных, расположенных под углом 45° по отношению к основным;

– в косых, расположенных под углом 45° к наклонным плоскостям.

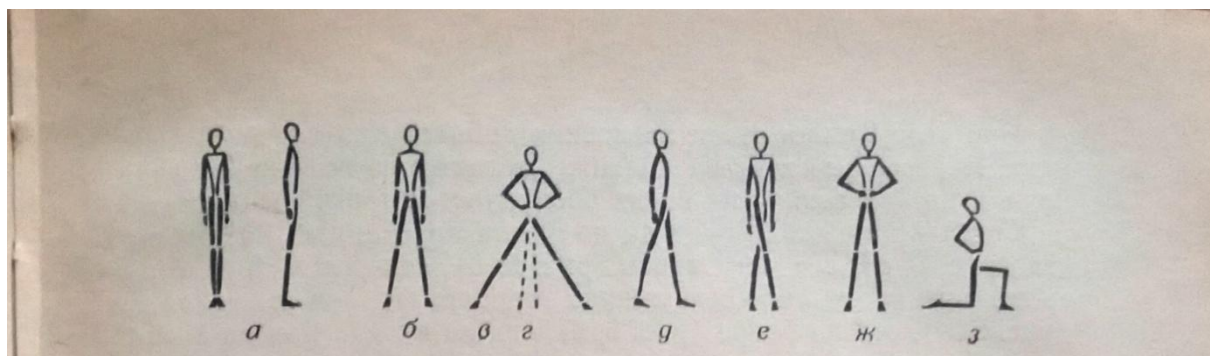


Рис. 6. Стойки

Исходные положения ног

Стойки: основная (о.с.) (рис. 6, а), ноги врозь (рис. 6 б), широкая стойка ноги врозь (рис. 6, в), узкая ноги врозь (рис. 6, г), стойка–нога левая (правая) вперед) рис. 6, д), сомкнутая, скрестная (рис. 6, е), стойка на правом (левом) колене (рис.6, з).

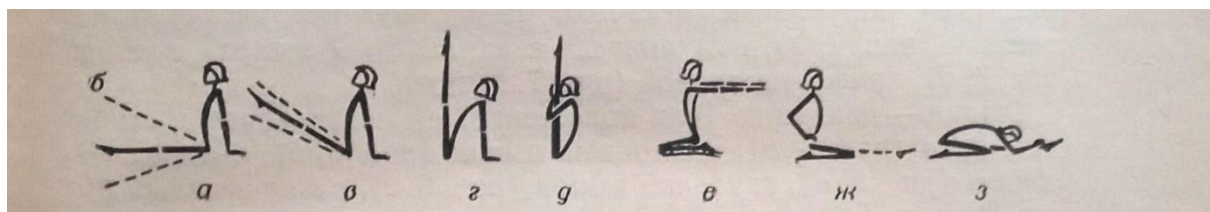


Рис.7. Положения сидя на полу

Седы

Седы – положения сидя на полу или устойчивой поверхности. Сед: сед (рис.7) (а), ноги врозь (рис.7) (б), сед углом (рис.7) (в), сед с захватом (рис.7) (д), сед на бедре (рис.7) (е), сед на пятках или на правой пятке (рис.7) (ж), сед на пятках согнувшись (рис.7) (з).

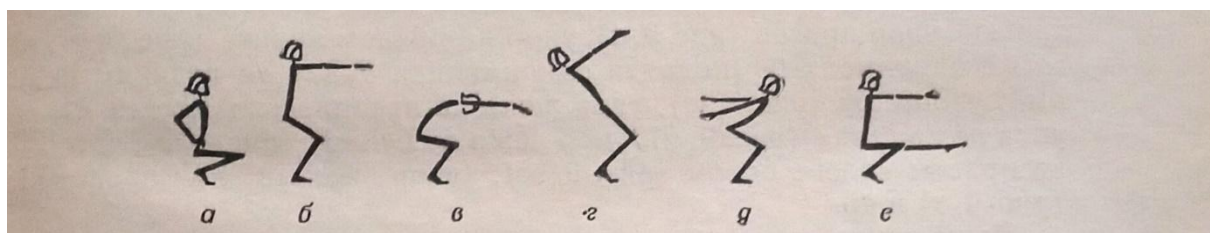


Рис.8. Положение на согнутых ногах

Присед

Присед – положение обучающегося на согнутых ногах (рис.8) (а), полуприсед (рис.8) (б), то же круглый (рис.8) (в), наклонный (рис.8) (г), полуприсед с наклоном – « старт пловца» (рис.8) (д), присед на правой (рис.8) (е) и др.

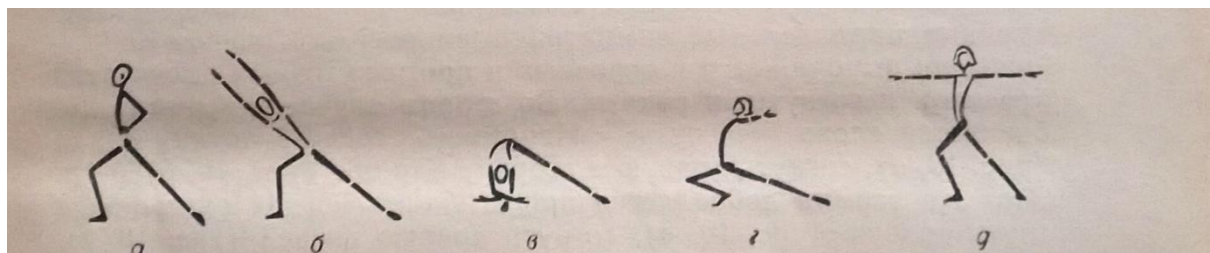


Рис. 9. Положение ног

Выпады

Выпады – движение (положение) с выставлением и сгибанием ноги (рис.9, а), наклонный выпад (рис.9, б), выпад с наклоном (рис.9, в), глубокий выпад (рис.9, г), разноимённый выпад (рис.9, д).

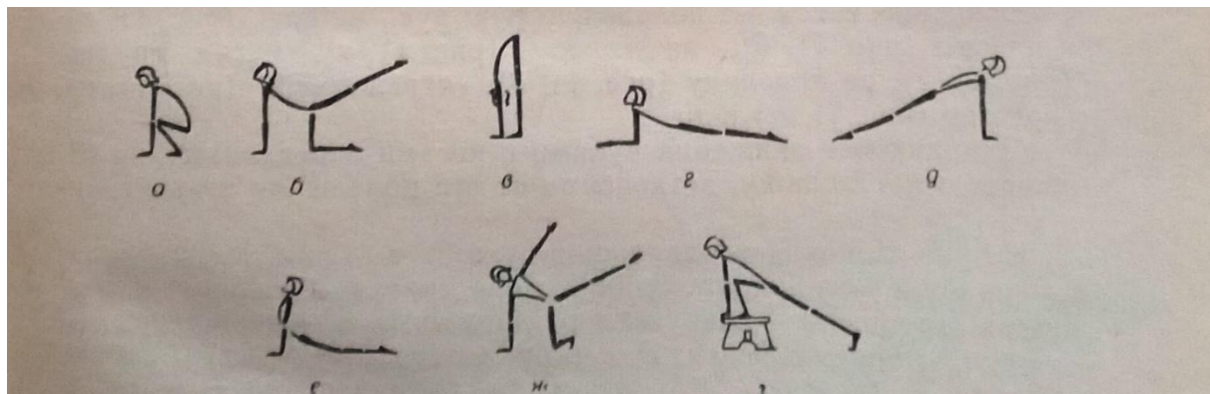


Рис.10. Упоры

Упоры

Упоры – положения, в которых плечи выше точки опоры. Упор: упор присев (рис.10, а), упор на правом колене (рис 10, б), то же на одноимённый (поднятая одноимённая рука) и разноимённый; упор стоя (рис.10, в), упор лёжа на предплечьях (рис.10, г), упор лёжа сзади (рис.10, д), упор лёжа на бёдрах (рис.10, е), упор на правом колене боком (рис.10, ж), упор присев на правой (рис.10, з).

Наклоны

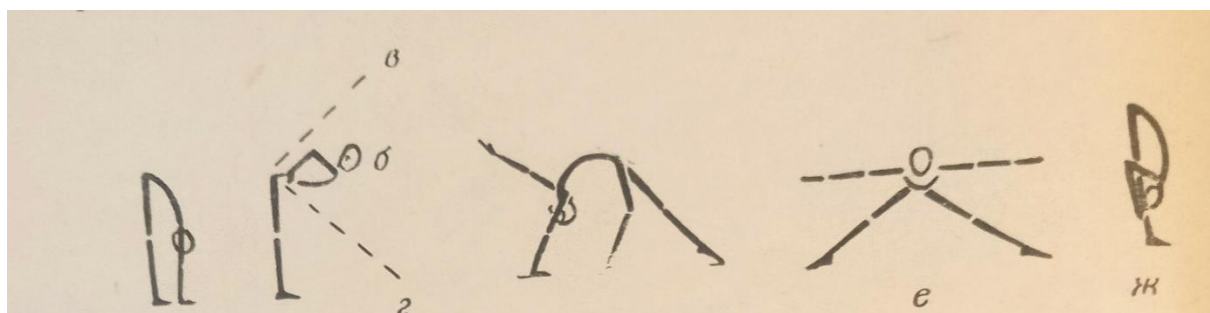


Рис.11. Положение туловища

Наклон – обозначает сгибание тела. Выделяют: наклон (рис.11) (а), наклон прогнувшись (рис.11) (б), полунаклон (рис. 11) (в), наклон вперёд-книзу (рис.11) (г), наклон назад, касаясь левой (рис.11) (д), наклон в широкой стойке (рис.11) (е), наклон с захватом (рис.11) (ж) и др.

Основные исходные положения рук

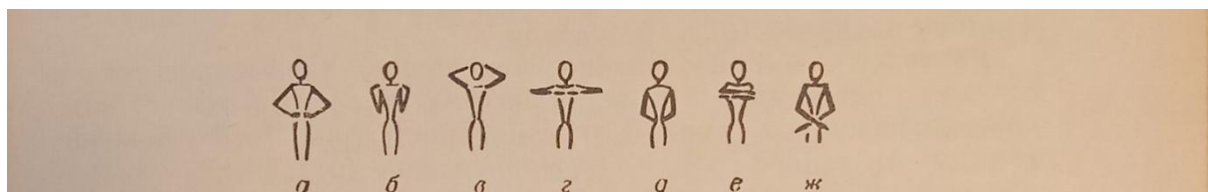


Рис. 12. Положение рук

Руки

Руки на пояс (рис.12) (а), руки к плечам (рис.12) (б), руки за голову (рис.12) (в), руки перед грудью (рис.12) (г), руки на поясницу (рис.12) (д), руки перед собой (рис.12) (е), руки скрестно (рис.12) (ж).

Направление движений рук в пространстве

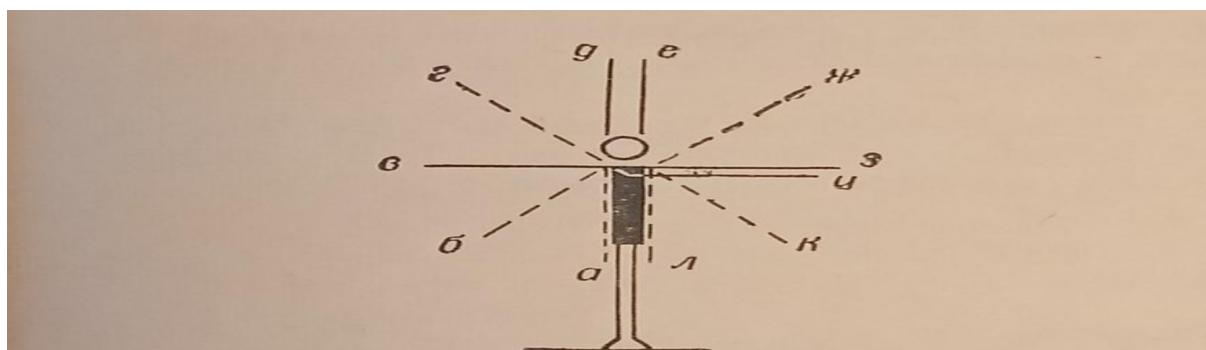


Рис.13. Движение рук

Движение руками: а – правая рука вниз; б – правая рука в сторону книзу; в – правая рука в сторону; в, з – руки в стороны; г – правая вверх наружу; д – правая вверх; д, е – руки вверх; ж – левая вверх наружу; з – левая в сторону; з, и – руки влево; к – левая в сторону книзу; а, л – руки вниз.

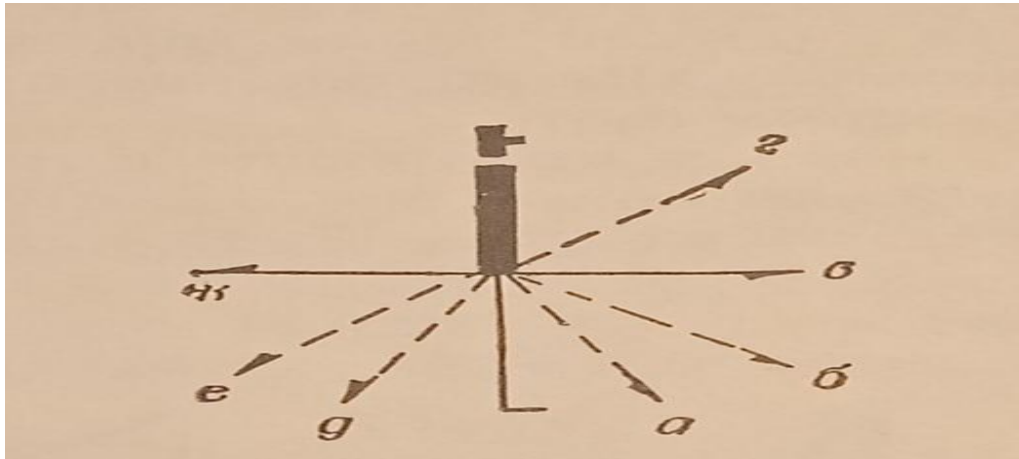


Рис. 14. Положение ног

Положение ног

А – на носок вперёд; б – вперёд книзу; в – вперёд; г – вперёд кверху; д – назад на носок; е – назад книзу; ж – назад.

Движения ног

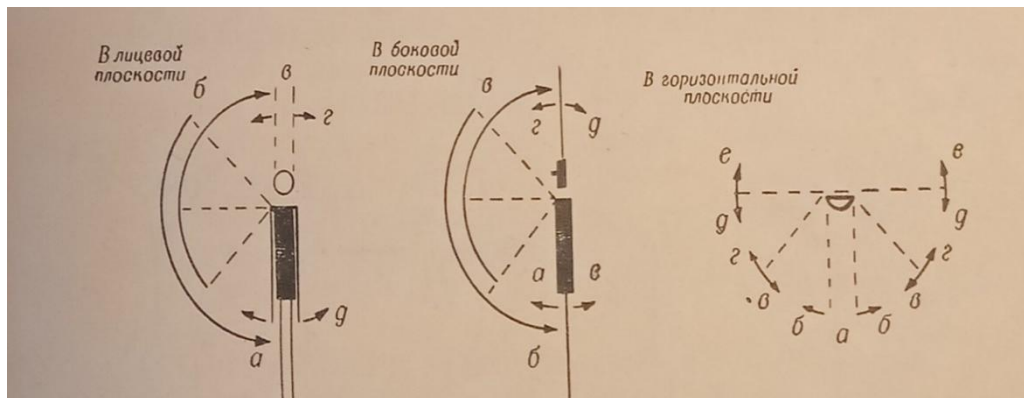


Рис.15. Движения по плоскостям

Направления движений

Лицевая плоскость: а – книзу; б – кверху; в – внутрь; г, д – наружу.

Боковая плоскость: а – вперёд; б – книзу; в – кверху; г – вперёд, д, е – назад.

Горизонтальная плоскость:

а – внутрь; б – наружу; в – вперёд; г – назад; д – вперёд; з – назад.

Таким образом, чем больше знаний терминов, тем короче будут стенографические записи при выполнении заданий.

Чтение с губ

Воспроизведение устной речи по видимым движениям речевых органов. При внешних помехах дополняет слуховое восприятие речи. К внешним помехам относятся шум, недостаточно громкая речь, невнятность произношения. Следует учитывать, что видимые движения речевых органов далеко не полно отображают звуковую сторону речи и это вызывает специфические трудности. Условие хорошего чтения с губ возможно лишь при развитой речи, включающей достаточный запас слов, владение грамматическим строем языка, беглое произношение. Способности читающего включают: способность улавливать слова и фразы, опираясь на свой речевой опыт; наличие темы и общий смысл разговора; на обстановку, в которой происходит чтение; выразительность движений (мимика, жесты), сопровождающие речь. Условие развития навыков чтения с губ являются также спец. упражнения. Такие упражнения необходимы при наступлении глухоты или тугоухости.

В процессе обучения основной «педагогической опорой» по развитию устной речи для глухонемых и слабослышащих обучающихся является выразительность жестов, мимики (пантомима).

Рабочая программа, вариативная часть (для обучающихся с проблемами здоровья и обучающихся с инвалидностью)

В рабочую программу вузов включены три раздела: практический, теоретический и контрольный.

Лекции:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студента.

2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

5. История замечательных людей кафедры физического воспитания.

С учётом контингента обучающихся с проблемами здоровья:

1. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (оздоровительные системы физических упражнений, АФК, параолимпийские виды спорта).

2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.

3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Обучение в формате дистанта на платформе Teams меняет содержание всех элементов учебного процесса. Особенно важным становится качество учебной информации, её чёткая структура с оперативной связью на каждом этапе обучения. При выборе методов и приёмов педагогической деятельности включается понимание уровня физических нарушений и психофизических возможностей обучающихся с проблемами здоровья и обучающихся с инвалидностью. Поэтому для обучения студентов с проблемами здоровья и инвалидов должны заниматься преподаватели, обладающие знаниями в области АФК, а также методик и технологий организации образовательного процесса.

При обучении студентов с проблемами здоровья и инвалидов в условиях смешанного обучения, в дистанционном формате требуется изложение учебного материала с более активным и интенсивным взаимодействием между участниками учебного процесса в дистанте, чем в при очной работе. Дистанционно может происходить и защита письменных заданий (рефератов, эссе, презентаций и т.д.). Основной задачей преподавателя становится организацией самостоятельной познавательной деятельности студента с проблемами здоровья и

инвалидов, т.е. научить студента «добывать» знания и применять их на практике.

Таким образом, для осуществления смешанного обучения в дистанционном формате для обучающихся с проблемами здоровья и обучающихся с инвалидностью необходимо совершенствовать организацию в вузе учебного процесса по физической культуре.

3.2. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ (В ДИСТАНТЕ)

Существуют офлайн и онлайн-формы. В свою очередь онлайн имеют множество комбинации. Существуют особенности онлайн-обучения по физической культуре и спорту (практический аспект):

- анонсирующее занятие (привлечение к самостоятельным занятиям, реклама) (см. приложение);
- вводные занятия;
- веб-занятия (определение самочувствия, ЧСС);
- веб-квест;
- индивидуальная консультация (ответы на вопросы);
- синхронная телеконференция (проведение занятий синхронно);
- занятие с использованием видеоконференции – асинхронное занятие;
- чат занятие (выполнение заданий в реальном режиме);
- выполнение виртуальных лабораторных работ;
- дистанционное тестирование и самооценка знаний (математическая обработка своих результатов тестирования, анкет);
- вебинар (веб-конференция) (ознакомление со статьями на актуальные темы).

При занятиях в дистанционной форме наиболее применимы *профилактические меры по поддержке работоспособности*: оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика, суставная гимнастика, комплекс упражнений по профилактике нарушений обмена веществ в организме, профилактики сердечно-сосудистой системы и ЦНС, комплексы упражнений по

профилактике заболеваний органов дыхания и кровообращения, комплексы упражнений по профилактике заболеваний органов пищеварения и мочевыделительной системы, профилактике органов зрения, по профилактике заболеваний костно-мышечной системы, комплексы упражнений с учётом собственных заболеваний.

Современные оздоровительные системы физических упражнений включают: атлетическую гимнастику, аэробику (адаптированная программа в соответствии с отклонениями в состоянии здоровья), стретчинг, степ-ходьба, калланетика, функциональный тренинг, гимнастика, пилатес, корригирующая гимнастика.

Вводное занятие

Вводное занятие проводится перед занятием около рабочего места.

Основная направленность вводного занятия – подготовка всех функциональных систем организма к отличительным особенностям будущей работы.

Вводное занятие включает большой объём ударных упражнений, ритм большей напряжённости. Количество упражнений небольшое.

Веб-занятия

Веб-занятие – академическое занятие по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, выполненное в удалённой форме на платформе TEAMS. На веб-занятии обучающиеся выполняют подсчёт ЧСС (частоты сердечных сокращений), определяют степень самочувствия и т.д.

Индивидуальные консультации

Индивидуальные дополнительные занятия (консультации) проводятся для обучающихся, которые хотят улучшить свои знания по выбранной элективной дисциплине по физической культуре и спорту. При этих консультациях обучающиеся

осваивают методы и способы оздоровительно-рекреационной деятельности.

Синхронная телеконференция

Синхронная телеконференция – это занятие, выполняемое вместе с преподавателем одновременно. Преимущество в том, что общение возможно как со стороны преподавателя, так и обучающихся. План-конспект занятия см. в прил. 11.

Занятие с использованием видеоконференции – асинхронное занятие

Асинхронные занятия могут включать: мониторинг своего состояния здоровья. Экспресс-оценка уровня здоровья (О.В. Гаркуша, Г.И. Барышев). Выполнение теста дома самостоятельно. Преподаватель выполняет показ, рассказ теста. Обучающиеся выполняют в режиме академического занятия.

Чат-занятие

Чат-занятие – академическое занятие, выполняемое с использованием чат-технологий. Чат-занятие выполняется в реальном времени. Преподаватель даёт задание, время выполнения физических упражнений, а обучающиеся выполняют задание с гимнастическими упражнениями, тестами и в чат отправляют подтверждение.

Дистанционное тестирование и самооценка знаний (математическая обработка своих результатов тестирования, анкет)

Онлайн-тестирование проводится с использованием платформы Teams и охватывает большое количество обучающихся. Результаты обучающиеся могут увидеть в личных кабинетах. Второй способ может быть выполнен с использованием EXCEL программ. Обработка своих результатов позволяет самостоятельно определить свои знания и умения,

мотивировать обучающихся на дополнительные самостоятельные занятия по физической культуре и спорту.

Вебинар (веб-конференция) (ознакомление со статьями на актуальные темы)

Вебинары могут проводиться на платформе Teams. Актуальные темы для обсуждения на веб-конференциях могут быть предложены для обсуждения заранее. Доступная информация позволит охватить большое количество обучающихся просветительской миссией. В режиме реального времени будет осуществлено обсуждение темы с подведением итогов веб-конференции.

Таким образом, предложенные формы дистанционного обучения должны соответствовать целям обучения, доступности и результативности их применения.

Кейс-технология

Эта технология позволяет собрать учебно-методические материалы в специальный кейс. Он высылается обучающимся для самостоятельного обучения. Если возникают вопросы, то обучающийся может обратиться к преподавателю через корпоративную платформу Teams и получить ответ как в письменной так и в устной форме во время контактной работы (индивидуальной консультации).

TV технология

Эта технология основывается на телевизионных лекциях. На сегодняшний день возможно через корпоративную платформу принимать учебные программы через Интернет на домашний компьютер.

Веб-квест

Веб-квест представляет собой какое-либо тематическое задание или специальный тематический сайт, на котором

студенты выполняют задание. В процессе обучения обучающиеся творчески развиваются (эстетический аспект выполнения упражнения), а также повышают мастерство при выполнении упражнений самостоятельно.

Под веб-квестом понимается построенная учебная структура, которая использует ссылки на значимые источники в Интернете. Задача веб-квеста заключается в мотивировании участников к решению задачи. Решение задач может происходить в том числе и коллективно, главное – научиться работать с информацией.

Образовательный квест обязательно должен содержать введение, четкое задание, провоцирующее мышление высшего порядка, распределение ролей, обеспечивающее разные углы зрения на проблемы.

Классификация квестов

<i>Признаки</i>	<i>Характеристика</i>
По времени	Кратковременный (используется для углубления знаний, их интеграции, рассчитан на одно занятие)
	Длительный (используется для углубления и преобразования знаний обучающихся, рассчитан на несколько занятий)
По сюжету	Линейный, в которых игра построена на цепочке: выполнив одно задание, участники получают следующее, и так до тех пор, пока не пройдут весь маршрут
	Штурмовой, где игроки получают основное задание и перечень точек с подсказками, но при этом самостоятельно выбирают пути решения задач
	Кольцевой, они представляют собой тот же «линейный» квест, но замкнутый в круг. Команды стартуют с разных точек, которые будут для них финишными
По структуре	Последовательные квесты, в них шаг за шагом и предлагается

	головоломка, разгадав которую, участники получают подсказку для прохождения следующего этапа
	Квесты-прокты, позволяющие организовать исследовательскую деятельность обучающихся в игровой форме
	Квесты-бродилки, где нужно не только проходить очередной этап, но и собирать подсказки, которые, возможно, пригодятся для выполнения заданий
	Веб-квесты – это веб-сайт или несколько взаимосвязанных веб-страниц в сети Интернет
По месту проведения	В аудитории
	В виртуальном пространстве
	В реальном пространстве
	В экскурсионной деятельности
По количеству участников	Индивидуальная работа
	Групповая работа

3.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (РАЗВИВАЮЩИЙ ХАРАКТЕР)

Методические принципы включают все дидактические элементы, применяемые в педагогике в направлении физической культуры и спорта: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации; принцип систематичности; принцип прогрессирования; принцип согласования видов нагрузки.

В режиме дистанционного обучения существуют некоторые специфичные принципы, включающие принцип воспитательной и развивающей направленности; принцип учёта особенностей обучающихся; принцип обученности базовым знаниям; принцип создания предварительного возможного представления об упражнении; принцип возможного разучивания упражнения; принцип закрепления и совершенствования двигательного навыка.

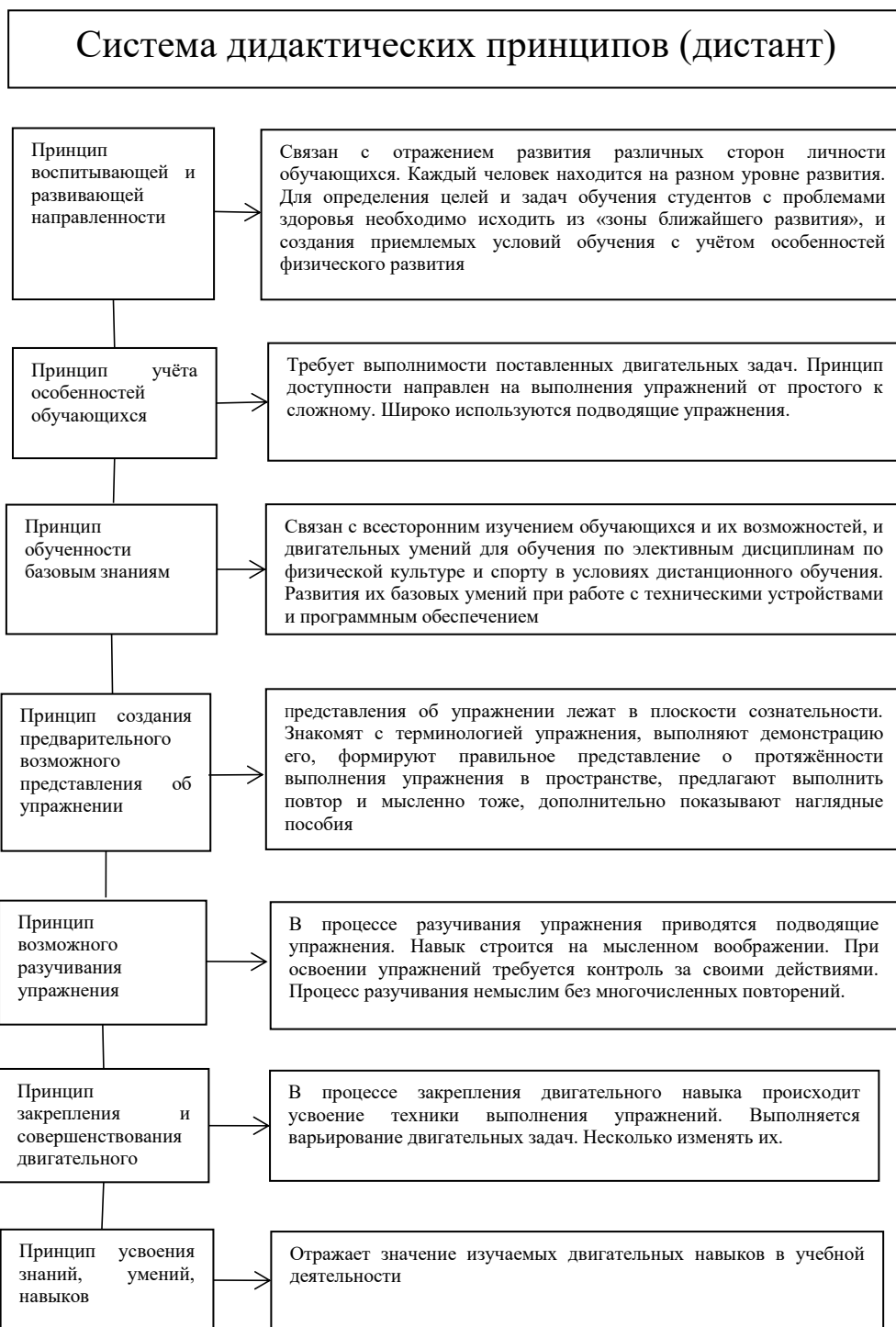


Рис. 16. Специфические принципы обучения (дистант)

В процессе смешанного обучения необходимо решать множество различных задач. Все задачи должны быть выстроены в определённый алгоритм.

3.4. КОНТРОЛЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ АКТИВНОСТИ В ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Контроль в оздоровительной гимнастике ведётся в трёх направлениях: врачебно-педагогический, врачебный и самоконтроль.

Врачебно-педагогический контроль включает медицинский осмотр студентов первых курсов для определения их в группы для занятий по физической культуре и спорту. В последующем ежегодно студенты обновляют допуск к занятиям по физической культуре и спорту.

Врачебный контроль проводится в медицинской учреждении, выдаётся заключение МСЭК. В большинстве случаев это касается студентов, имеющих инвалидность.

Самоконтроль. Основные данные самоконтроля – работоспособность, степень утомления, болевые ощущения, аппетит, сон и др. При внимательном анализе обучающиеся самостоятельно вносят изменения в содержание занятий.

Критерии оценки посещаемости обучающихся с проблемами здоровья и обучающихся с инвалидностью в дистанте

Критериями оценки посещаемости обучающихся академических занятий являются:

– активность в системах (личный кабинет, opendu.kubsu.ru, Teams);

– самостоятельные занятия (утренняя гимнастика, комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений), комплексы СУ (специальных упражнений для развития физических качеств); комплексы упражнений для развития мелкой моторики; выполнение тестов (для определения гибкости позвоночника, координации);

– подготовка эссе, доклада, реферата, дневника самоконтроля.

Для получения дополнительной оценки активности в период смешанного обучения в дистанта;

– участие в конкурсах (создание кроссвордов, шарад, ребусов и т. д.; написание терминологического диктанта.

– участие в соревнованиях (дома), проведение семейного комплекса ОРУ; выполнение упражнений с предметами; выполнение анимации;

– участие в мероприятиях по приказу ректора.

С учётом особого порядка прохождения обучения студентов с проблемами здоровья и инвалидов по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в дистанционной форме проведения предлагается:

текущий контроль – 40%;

промежуточная аттестация – 5–10%;

итоговая аттестация – 51%.

Итого:

«отлично» – 51%;

«хорошо» – 43%;

«удовлетворительно» – 35%.

Уровень достижения образовательных результатов обучающихся с проблемами здоровья и обучающихся с инвалидностью

Уровень	Оценка в баллах	Процент выполнения всех заданий, %
Оптимальный	5	Не менее 51
Допустимый	4	Не менее 43
Критический	3	Не менее 35
Недопустимый	Меньше 3	Менее 35

3.5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

На первом этапе формирования компетенций для проведения текущей аттестации в удалённом формате выявляются исходные знания по теоретическим основам и способностям, уровню обратной связи по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

«Викторины, шарады, «Зарница»

В период общения принимается любой ответ обучающегося на заданный вопрос. Оценку ответам сразу не давать, а записывать в чат. Участники должны знать, что от них не требуется объяснение и обоснование ответов. Во время общения участники викторин, шарад свободно обмениваются идеями по мере их возникновения таким образом, что каждый может развивать чужие идеи.

«Информационные чтения»

Информационные чтения являются одной из эффективных форм преподнесения теоретического материала в дистанте. Перед объявлением какой-либо информации преподаватель спрашивает, что об этом знают студенты. После представления какого-либо утверждения преподаватель предлагает обсудить отношения студентов к этому вопросу (см. в прил.8).

Презентации с использованием различных вспомогательных средств

Интерактивность обеспечивается процессом обсуждения через диски, книги, видео, слайды, электронный учебник и т.д.

Просмотр и обсуждение видеофильмов

На занятиях в дистанте можно использовать документальные видеофильмы, фрагменты из них, а также видеоролики и видеосюжеты.

Критерии оценки докладов (0–5 баллов).

Оценка докладов

Показатели: шкала оценок			Ф.И.О. докладчиков			
			1	2	3	4
оригинальность	0 – банальное	3 – оригинальность				
	1 – традиционное	4 – новое видение				
	2 – некоторая новизна	5 – сверх оригинальное				
Чёткость доклада	0 – читает чужое	3 – последовательно				
	1 – отсутствует логика	4 – логика, чёткость				
	2 – рисунки	5 – идеально				
Иллюстрации	0 – нет	3 – слайды				
	1 – плохие рисунки	4 – отлич. иллюстр.				
	2 – рисунки	5 – иллюстр. + видеоролик				
Объём экспериментальных данных (кол-во работ)	0 – нет	3 – 1 исслед.				
	1 – нет упоминание об исследовании	4 – 2 исслед.				
	2 – упоминают об исследовании	5 – 3 исслед.				
Внедрение в практику	0 – нет	3 – использ. в практике				
	1 – доклад	4 – использ. в круп. учрежд.				
	2 – публикация	5 – акт внедрения				
Умение отвечать на вопросы	0 – нет	3 – исчерпывающее				
	1 – плохо	4 – хорошо				
	2 – многословно	5 – логично, коротко				

Оценка дневника самоконтроля

Количество баллов	Соотношение к «5», «4», «3»	Критерии
20	«Отлично»	Прочное знание основных объективных показателей, полнота раскрытия характеристик показателей. Владение терминологическим аппаратом и использование его при заполнении дневника. Умение описать выполнение физических упражнений; в обобщении давать аргументированные ответы. Умения оценивать своё состояние здоровья после занятий
	«Хорошо»	Хорошее знание основных объективных показателей, полнота раскрытия объективных показателей. Владение терминологическим аппаратом и использование его при заполнении дневника самоконтроля. Умение описать выполнение физических упражнений; в обобщении давать аргументированные ответы. Умение оценивать состояние своего здоровья после занятий.
	«Удовлетворительно»	Знания основных объективных показателей, недостаточно полно раскрыты, слабо сформированы навыки описания физических упражнений, недостаточное умение давать аргументирование своему состоянию здоровья
	Зачтено 2	Нет знаний, нет навыков описания физических упражнений
	Не зачтено 1	—

Объективные показатели: антропометрические данные, ЧСС, А/Д и т.д.

Субъективные показатели: самочувствие, сон, аппетит, утомление, бодрость.

Критерии оценки распорядка дня

Количество баллов	Соотношение к «5», «4», «3»	Критерии
20	«Отлично»	В распорядок дня включены 2–3 мероприятия оздоровительного направления во внеучебное время
	«Хорошо»	В распорядок дня включены 1–2 мероприятия оздоровительного направления во внеучебное время
	«Удовлетворительно»	В распорядок дня включено 1 мероприятие оздоровительного характера, выполненное во внеучебное время
	Зачтено 2	Нет мероприятий оздоровительной направленности
	Не зачтено 1	–

Для оформления образовательных письменных (печатных) заданий необходимо рассмотреть таблицу

Критерии правильности оформления образовательных письменных (печатных) заданий (комплекс ОРУ)

№	Критерии оценки	5	4	3	2	1
1	Полнота разъяснения и назначения упражнений (введение)					
2	Структуризация упражнений (И.П., о.с., кол-во повторений (раз), окончание заминка). Единый стиль оформления (ГОСТ 7.1.-2003)					
3	Отсутствие грамматических, орфографических ошибок					
4	Использование авторских иллюстраций, фонов (цветных, черно-белых), фотографий или использование шаблонов					
5	Отсутствие грамматических и речевых ошибок (для слепых, слабослышащих)					

Тестирование по определению гибкости (юноши)

Испытания (тесты)	От 18 до 24 лет		
	«3»	«4»	«5»
Наклон вперёд из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4

Тестирование по определению гибкости (девушки)

Испытания (тесты)	От 18 до 24 лет		
	«3»	«4»	«5»
Наклон вперёд из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5

Тесты подготовлены из нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) шестая ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет включительно) девушек и юношей согласно документам Минспорта РФ.

В работе с обучающимися с проблемами здоровья и инвалидов акцентируется внимание на координацию движений как в пространстве, точности, так и скорости выполнения заданного движения по сигналу. Одним из проверяемых координационных качеств является метание мяча в цель с расстояния 3 м, 6 м.

Тестирование на координацию (юноши)

Испытания (тесты)	От 18 до 24 лет		
	«3»	«4»	«5»
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий из 10 бросков)	8	9	10

Тестирование на координацию (девушки)

Испытания (тесты)	От 18 до 24 лет		
	«3»	«4»	«5»
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий из 10 бросков)	8	9	10

Возможности для развития гибкости, координации в условиях дистанционного обучения приемлемы в домашней обстановке.

Таким образом, контроль в оздоровительной гимнастике в условиях дистанционного обучения способствует коррекции физических упражнений. Определение оценки посещаемости при смешанном обучении позволяет не только оценить по пятибалльной системе, но и определить физическую подготовленность через тестирование.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Назовите терминологически правильное положение туловища, рук, ног в пространстве.
2. Какие формы занятий оздоровительной гимнастики могут быть использованы в смешанном обучении?
3. Какие специфические принципы применяются в смешанном обучении?
4. Определите гибкость обучающегося в условиях дистанционного обучения на платформе Teams.

4. ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (В ДИСТАНТЕ)

Просветительские формы оздоровительной гимнастики (в дистанте) тесно связаны с продвинутыми IT-технологиями. Аналогиями физкультурных парадов в дистанте являются флешмобы в рамках группы, факультета, вуза, края, региона, страны. Преимущество по сравнению с реальными физкультурными парадами – одномоментность огромного количества студентов, преподавателей и т.д. Физкультурные праздники в дистанте могут быть представлены обучающимися в виде показа физических элементов по видам спорта в лучшем их исполнении, что может послужить катализатором для мотивации к совершенствованию техники выполнения физических упражнений (например, выполнение упражнений для мелкой моторики).

Задания

1. Включить в распорядок дня 2–3 внеучебных занятия (УГГ, рекреационные минутки, занятие в тренажёрном зале, вечерние прогулки перед сном), поделиться впечатлениями, достижениями при выполнении упражнений, тестов в чате во время занятий.
2. Предложить обучающимся объединиться в подгруппы для занятий онлайн в течение дня.
3. Организовать соревнование по точности метания в корзину с расстояния 3 м в разных положениях (спиной, боком).
4. Подготовить слайд рекреационной минутки (упражнения для шейного отдела позвоночника, зрения).
5. Подготовить фон с тематикой физической культуры и спорта на занятиях в дистанционном режиме.
6. Подготовить макет площадки с объёмными изображениями участников спортивного ориентирования.

Онлайн-мероприятия

Многие виды деятельности человека имеют соревновательный характер, дух соперничества, противостояния и противоборства

людей, групп. И все они отличаются степенью проявления индивидуальных качеств, условиями борьбы и экстремальностью способов соперничества: спокойные или активные, контактные и бесконтактные.

В настоящее время особенно проявляется стремление молодёжи к самореализации и самоутверждению в различного рода видах деятельности, многие из которых исключают непосредственные физические контакты людей и их силовое противоборство, хотя и заключаются в остром бескомпромиссном соперничестве.

Значение онлайн-мероприятий в области физической культуры и спорта:

- вызывают интерес и приобщают обучающихся разного уровня здоровья;
- могут способствовать профессиональной ориентации молодёжи и пробуждению интереса к оздоровительной гимнастике;
- пробуждают и развивают творческие способности в конструировании новых физических упражнений;
- способствуют развитию и проявлению инициативности, самостоятельности и ответственности обучающихся, самоутверждению как личности.

**Положение конкурса по знанию техники безопасности
на занятиях элективными дисциплинами по физической
культуре и спорту студентов с проблемами здоровья,
включая инвалидов**

Цели и задачи.

Целью конкурса является активизация знаний и умений по сохранению здоровья обучающихся с проблемами здоровья, включая инвалидов, физкультурно-рекреационной деятельности.

Задачи конкурса:

1. Привлечь к организации массовых занятий физической культурой и спортом всех студентов с проблемами здоровья, включая инвалидов, в соответствии с требованиями по технике

безопасности при занятиях по физической культуре и спорту на открытых площадках (по сезону).

2. Улучшить работу старост групп по сохранению здоровья обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (по сезонам).

3. Проверить в условиях повышенной ответственности знания и организационно-методические умения обучающихся с проблемами здоровья, включая инвалидов.

4. Определить уровень методической подготовленности участников конкурса по вопросам специальной одежды для занятий по физической культуре и спорту (по сезонам).

5. Выявить наиболее подготовленных в методической и организационной работе студентов с проблемами здоровья, включая инвалидов.

Программа конкурса

Конкурс проводится по трём номинациям: «Лучший придумщик», «Лучший организатор», «Лучший ведущий».

В номинации «Лучший придумщик» студенты заранее разрабатывают оригинальные эскизы спортивной шапки для факультета, вуза, записывают видеофайл их выполнения и представляют жюри, которое оценивает разработку по критериям «оригинальность», «цветовая гамма», «эргономичность» (удобство) по пятибалльной системе по каждому критерию.

В номинации «Лучший организатор» студенты по жребию должны организовать группу, объяснить задачи предстоящего занятия (согласно конспекту, предложенному конкурсанту членами жюри) и развести группу к местам занятий. При этом могут использоваться искусственные помехи в виде недисциплинированных обучающихся, заранее определённых членами жюри. Максимальная оценка – 5 баллов с добавлением 1, 2 или 3 баллов «за преодоление непредвиденных трудностей».

В номинации «Лучший ведущий» участник конкурса должен, ознакомившись с результатами жеребьёвки, определившей для него группу, в которой будет выполнено конкурсное задание, составить комплекс из 6–8 общеразвивающих упражнений и после одобрения его членами жюри провести его, как это

положено на занятиях по физической культуре и спорту: с соответствующим построением обучающихся и методическими указаниями. Упражнения можно выполнять на месте и в движении. Оцениваются: охватность и разнообразие упражнений, правильность построения (удобство для выполнения, безопасные дистанции и интервалы, хороший обзор, чёткость и правильность выполнения команд, достаточность дозировки, логичность перехода от упражнения к упражнению, умение управлять дисциплиной). Максимальная оценка – 5 баллов с добавлением 1, 2, 3 баллов при особом проявлении способностей.

Условия проведения:

- к участию в конкурсе допускаются обучающиеся академических групп по разным специальностям или самостоятельно изъявившим желание;
- участники конкурса представляют выполненные ими записи по первому конкурсу за два дня для начала;
- на подготовку к выполнению задания ко второму конкурсу участнику даётся 3 мин;
- на подготовку к выполнению задания в третьем конкурсе участнику даётся 5 мин;
- порядок участия конкурсантов в каждой номинации определяется жребием среди всех участников;
- жеребьёвка конкурсного задания производится непосредственно при выходе на выполнение (после чего даётся время на подготовку).

Определение победителей

Победители и два призёра определяются в каждой номинации по наивысшей оценке, выставленной членами жюри; при одинаковых оценках участники делят определённое место.

Победитель в абсолютном первенстве определяется по наивысшей сумме оценок, полученных в трёх номинациях. В случае равенства баллов преимущество отдаётся участнику, имеющему лучший результат в третьем конкурсе; если и здесь оценки одинаковы – во втором, и далее – в первом. Если все

оценки участников равны, им присваивается звание «Абсолютный победитель конкурса».

Дополнительные бонусы для группы поддержки оговариваются в положении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В предлагаемом издании авторы рассмотрели некоторые актуальные моменты обучения студентов с проблемами здоровья и инвалидов в период смешанного обучения.

Знания, полученные при изучении учебного пособия, помогают обучающимся с проблемами здоровья и инвалидам составить представление о физической культуре и спорте как о важных социальных явлениях современности. Эти знания тесно связаны с умениями и навыками, которые можно получить на практических занятиях в дистанционном формате.

Необходимо поставить цель, проявить волю и заставить себя систематически заниматься физическими упражнениями – утренней гигиенической гимнастикой, специальными физическими упражнениями, в течение учебного дня проводить рекреационные паузы, минутки. Закаляйте своё тело, проводите выходные дни на воздухе (воздушные ванны), в лесу (рекреационная зона), на водоёме (водные процедуры), в туристическом походе (по возможности). И не делайте это в одиночку: вовлекайте в занятия друзей, одноклассников, передавайте им полученные знания, умения и навыки, воодушевляйте окружающих своим примером. Сделайте Ваши занятия оздоровительной гимнастикой для вас и ваших близких полезной привычкой, необходимостью, радостью, которые будут приносить хорошее самочувствие, духовную и телесную бодрость, готовность к учёбе, творческому труду, а при необходимости – к обороне России.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Гимнастика: учеб. для вузов / под ред. А.Т. Брыкина. М.: Физкультура и спорт, 1971.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. вуза. М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для студ. / под ред. В.А. Слатенина. 2-е изд., перераб. М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. вуза. М.: Издательский центр «Академия», 2004.
5. Крысько В.Г. Психология и педагогика: схемы и комментарии. М.: Изд.-во ВЛАДОС ПРЕСС, 2001.
6. Карпунина О.И., Рябова Н.В. Специальная педагогика в опорных схемах: учеб. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
8. Практикум по дидактике и методикам обучения / А.В. Хуторской. СПб.: Питер, 2004.
9. Рекреационная среда вуза как фактор профессионально-личностного развития. URL.://<http://docspace.kubsu.ru/docspace/handle/1/1287>.
10. Алфёрова И.А. Учебные пособия. URL.://<http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/ToPrint/codes>
11. Дианов А.Н. Учебные пособия. URL.://<http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/ToPrint/codes>.
12. Правила внутреннего распорядка обучающихся Кубанского государственного университета. URL.://https://www.kubsu.ru/sites/default/files/insert/page/pravila_vnutrennego_rasporyadka_kubgu_1.pdf.
13. Педагогическая энциклопедия. гл. ред. И.А. Каиров, Ф.Н. Петров [и др.]. М.: «Советская Энциклопедия», 1968.

Дополнительная

1. Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и добавлениями): Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ // СПС «КонсультантПлюс».

2. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) // СПС «КонсультантПлюс».

3. Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 г. № 103 // СПС «КонсультантПлюс».

4. . Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации: Приказ Минпросвещения России № 104 от 17 марта 2020 г // СПС «КонсультантПлюс».

5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, утвержденные Министерством

просвещения Российской Федерации 10.04.2020 № 05-398 // СПС «КонсультантПлюс».

6. Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов. 20.10.2017. Министерство спорта Российской Федерации. // СПС «КонсультантПлюс».

7. Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (утв. Мин спорта России 09.08.2016) // СПС «КонсультантПлюс».

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Домашние задания

Домашние задания на I семестр (сентябрь, октябрь, декабрь)

Сентябрь – октябрь.

Упражнения по лёгкой атлетике:

1. Бег-ходьба 1500–2000 м .
 2. Прыжки (выпады) в шаге (6 х 15 м).
 3. Бег-ходьба с высоким подниманием бедра (4–6 х 5–10 с).
 4. Прыжок (выпад) в длину с места.
 5. Бег-ходьба с равномерной скоростью (7–8 мин).
 6. Метание малого мяча в цель и на дальность.
 7. Бег-ходьба с ускорением (4–6 х 30–40 м).
 8. Броски утяжелённых предметов (мячей).
 9. Прыжки-ходьба через препятствия.
- 1, 2, 8-е задания на 1–2 недели.

Ноябрь

Круговая тренировка (2–6-е упражнения см. сентябрь–октябрь).

1. Разучивание и выполнение комплекса утренней гимнастики (по карточкам).
2. Из положения лёжа на полу поднимание прямых ног за голову.
3. Из упора присев прыжки (полуприсед) вверх.
4. Из положения лёжа на животе отведение гимнастической палки за спину с прогибом в спине.
5. Координационные упражнения (по карточкам).
6. И.П. – о. с. Упор присев, упор лёжа спереди, упор присев, И. П.

Декабрь

1. Из положения лёжа на спине переход в сед согнувшись.
2. Стоя, ноги врозь спиной в 0,5 м от стены, прямыми руками поднять набивной мяч (2 кг) вверх и коснуться им стены.
3. Из упора лёжа спереди поворот в упор лёжа сзади.

4. Приседания (полуприсед) на одной ноге (левой, правой) с опорой на одну ногу.

II семестр

В феврале, марте в домашнее задание включаются:

1. Самостоятельные занятия на лыжах (по возможности) или использование роликов (10 км в неделю).
2. Катание на коньках (по возможности), роликах.
3. Выполнение заданий по кейсам.

1-й (упражнения для мышц живота):

1. Из седа прямые ноги вправо и влево через гимнастическую палку. Подсчёт ведётся в одну сторону 15 сек.
2. Из положения лёжа на спине принять положение сед согнут ноги, упражнение повторить в течении 15 сек.
4. Из положения лёжа на спине прямыми ногами коснуться пола за головой, повторить в течении 15 сек.

2-й

Упражнения для мышц спины:

1. Из положения лёжа на животе прогнуться, руки и ноги приподнять. Удерживать.
2. Из И.П. лёжа на животе, руки с гимнастической палкой (хват широкий) вверху. Выкрут назад, И.П. Упражнение выполнять 2 раза.

3-й

Упражнения на гибкость:

1. Наклон вперёд, касаясь ладонями пола, касаясь кулаками пола, касаясь кончиками пальцев.
2. Равновесие на одной ноге – «ласточка», параллельно полу, ниже горизонтали.

4-й

Упражнения для мышц рук:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на возвышенности в течение 15 с.
2. Вис на согнутых руках 5 с.

5-й

Упражнения на развитие ловкости:

1. Из седа ноги скрестно выполнить равновесие на одной в течение 15 с (по доступности).
2. И.П. – о.с., гимнастическая палка вниз, поочерёдно перевести правую (левую) вперёд и назад. Выполнять 15 с.
3. Равновесие на одной ноге, глаза закрыты, другая нога согнута и упирается пяткой в колено опорной ноги, руки вверх (5 с).

6-й

1. Присед на одной ноге с опорой о спинку стула (стола) в течении 15 с (по доступности).
2. Перешагивание через возвышение (20 см) в течение 15 с.

Рекомендации

1. Выполнять упражнения 3–4 раза в неделю.
 2. Длительность домашних заданий – 30 мин.
 3. Занятия на свежем воздухе (желательно) с привлечением друзей.
 4. При усвоенных упражнениях дополнять их на 1–2 раза.
 5. Самостоятельные занятия начинать с разминки 5 мин.
 6. Постоянно контролировать своё самочувствие.
 7. Воспитывать волю, стремление преодолевать трудность, появившуюся усталость.
- После занятия – водные процедуры.

Мотивационные плакаты

Повышение
мотивации к
занятиям по
физической
культуре и
спорту



Терминологический диктант

Цель: определить уровень знаний обучающихся с проблемами здоровья и инвалидов в сфере знаний физической культуры и спорта (движения и их обозначения).

Задачи:


1. Определить группу здоровья для занятий по физической культурой и спортом (результаты мед. осмотра).
2. Уточнить со слов студентов уровень ЕГЭ по русскому языку по окончании школы.
3. Определить уровень когнитивных способностей /знаний терминологии в сфере физической культуры и спорта на период смешанного обучения по физической культуре и спорту.


Практическая значимость.


1. Подготовить ознакомительный курс по изучению терминологии и понятий по физической культуре и спорту для обучающихся с проблемами здоровья и инвалидов.
2. Включить в фонд оценочных средств терминологический диктант.
3. Составление кроссвордов, ребусов, шарад с терминологией сферы физической культуры и спорта.

Стенографическая запись движений к терминологическому диктанту






Движения в передне-заднем направлении


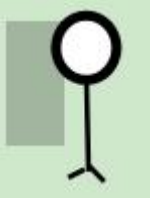




Стенографическая запись	Расшифровка
	Основная стойка (руки в основной стойке не рисуются)

	<p>Руки вперёд</p>
	<p>Руки вверх</p>
	<p>Стояние на носках</p>
	<p>Приседания на носках</p>
	<p>Левая нога приподнята</p>
	<p>Выпад правой ногой вперёд (нога, находящаяся впереди, считается левой; если нога правая, то обозначается с <i>n</i> буквой)</p>
	<p>Опускание туловища вперёд</p>

	<p>Нагибание туловища вперёд</p>
---	----------------------------------

Движения в боковом направлении

Стенографическая запись	Расшифровка
	<p>Основная стойка</p>
	<p>Основная стойка. Руки вверх</p>
	<p>Руки на пояс</p>
	<p>Руки на затылок</p>
	<p>Руки в стороны, одна кисть в кулаке, другая опущена книзу</p>

	<p>Поворот головы</p>
	<p>Стояние на носках</p>
	<p>Ноги расставлены в стороны</p>
	<p>Приседание на носках</p>
	<p>Выпад в сторону</p>
	<p>Нагибание туловища в сторону</p>

Экзаменационные вопросы

БИЛЕТ №1

1. Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «физическая рекреация», «двигательная рекреация», «адаптивная двигательная рекреация». Основные отличия адаптивной двигательной рекреации от физической и двигательной рекреации.

2. Двигательная активность — жизненно необходимая биологическая потребность организма человека. Гиподинамия, гипокинезия и здоровье.

БИЛЕТ №2

1. Особенности адаптивной двигательной рекреации. Области знаний, которые интегрирует в себе адаптивная двигательная рекреация.

2. Роль здоровья и физической подготовленности для обучающихся с проблемами здоровья и инвалидов в процессе освоения общечеловеческих культурных ценностей.

БИЛЕТ №3

1. Взаимосвязь адаптивной двигательной рекреации с другими компонентами адаптивной физической культуры.

2. Адаптивная физическая культура как путь «борьбы» с вынужденной малоподвижностью и мобильностью обучающихся с проблемами здоровья и инвалидов.

БИЛЕТ №4

1. Приоритетные задачи адаптивной двигательной рекреации. Их взаимосвязь с задачами физической и двигательной рекреации.

2. Основные негативные последствия вынужденных

гиподинамии и гипокинезии.

БИЛЕТ №5

1. Роль и место адаптивной двигательной рекреации в системе адаптивной физической культуры. Цель адаптивной двигательной рекреации.

2. Механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека с ограниченными возможностями.

БИЛЕТ №6

1. Принципы сознательности и активности. Реализация этих принципов в работе с детьми-инвалидами в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией.

2. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем человека.

БИЛЕТ №7

1. Реализации принципа наглядности в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией людей с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата при смешанном обучении (дистант).

2. Регулирование физических и психических нагрузок в процессе занятий адаптивной двигательной рекреации с различным контингентом обучающихся с ограниченными возможностями.

БИЛЕТ №8

1. Реализация принципа доступности и систематичности в работе с людьми, имеющими некоторые нарушения в физическом развитии.

2. Возможности адаптивной двигательной рекреации в преодолении психологических комплексов неполноценности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

БИЛЕТ №9

1. Особенности реализации и правила соблюдения принципа прочности в работе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями.

2. Планирование, контроль и учет в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией.

БИЛЕТ №10

1. Реализация принципа гуманистической направленности в адаптивной двигательной рекреации.

2. Мотивы занятий адаптивной двигательной рекреацией.

БИЛЕТ №11

1. Принцип социализации. Роль адаптивной двигательной рекреации в социализации личности людей с ограниченными возможностями.

2. Факторы, затрудняющие внедрение адаптивной двигательной рекреации в быт и сознание человека с ограниченными возможностями.

БИЛЕТ №12

1. Принцип интеграции в адаптивной двигательной рекреации. Принцип приоритетной роли микросоциума для человека с нарушениями в развитии.

2. Общая характеристика и отличительные особенности современных физкультурно-оздоровительных технологий. Особенности их применения для людей с ограниченными возможностями здоровья.

БИЛЕТ №13

1. Формы адаптивной двигательной рекреации.

2. Методы воспитания мотивации и личной

ответственности за собственное здоровье.

БИЛЕТ №14

1. Социальные и педагогические функции адаптивной двигательной рекреации.

2. Виды оздоровительной гимнастики, направленные на коррекцию телосложения и развитие силовых способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

БИЛЕТ №15

1. Профилактическая функция адаптивной двигательной рекреации.

2. Характеристика программ по креативным (художественно-музыкальным) видам двигательной активности.

БИЛЕТ №16

1. Отличительные особенности ценностно-ориентационной функции. Творческая функция адаптивной двигательной рекреации.

2. Учреждения и организации, в которых проводятся креативные (художественно-музыкальные) виды двигательной активности.

БИЛЕТ №17

1. Образовательная и воспитательная функции адаптивной двигательной рекреации.

2. Аквафитнес. Характеристика.

БИЛЕТ №18

1. Роль профессионально-подготовительной функции в рамках адаптивной двигательной рекреации

2. Гидрореабилитация. Характеристика.

БИЛЕТ №19

1. Сущность гуманистической функции и как она проявляется в адаптивной двигательной рекреации.

2. Причины возникновения критических ситуаций начального обучения плаванию обучающихся с проблемами здоровья и инвалидов.

БИЛЕТ №20

1. Гедонистическая функция адаптивной двигательной рекреации.

2. Рекомендации по предупреждению критических ситуаций начального обучения плаванию обучающихся с проблемами здоровья и инвалида.

БИЛЕТ №21

1. Сущность интегративной функции в адаптивной двигательной рекреации.

2. Авторские физкультурно-оздоровительные системы и технологии, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями.

БИЛЕТ №22

1. Отличительные особенности эстетической функции адаптивной двигательной рекреации. Роль и содержание коммуникативной функции адаптивной двигательной рекреации в личностном развитии инвалида.

2. Оздоровительный бег и ходьба. Характеристика. Возможность использования для лиц с ограниченными возможностями.

БИЛЕТ №23

1. Перспективы учреждений и организаций, целенаправленно занимающихся реализацией адаптивной двигательной рекреации.

2. Роль экстремальных видов двигательной активности в антинаркотических профилактических мероприятиях.

БИЛЕТ №24

1. Потенциальные возможности влияния занятий упражнениями оздоровительной гимнастики на эстетическое развитие занимающихся с ограниченными возможностями.

2. Игровые, командные и индивидуальные виды адаптивного рекреационного спорта для людей с ограниченными возможностями.

БИЛЕТ №25

1. Адаптивный рекреационный спорт как средство самоактуализации человека с отклонениями в состоянии здоровья.

2. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными.

БИЛЕТ №26

1. Основные учреждения и организации, в которых адаптивная двигательная рекреация является основным направлением работы.

2. Экстремальные виды двигательной активности, доступные для инвалидов различных нозологических групп.

БИЛЕТ №27

1. В каких учреждениях и организациях должны проводиться занятия по адаптивной двигательной рекреации помимо основной их учебной деятельности?

2. Экстремальные виды адаптивного туризма. Виды адаптивного рекреационного спорта.

БИЛЕТ №28

1. Причино-следственная связь как основа планирования занятий адаптивной двигательной рекреацией

2. Фестивальный туризм – креативное средство самовыражения человека с ограниченными возможностями.

БИЛЕТ №29

1. Значение и сущность социализации инвалидов через адаптивную двигательную рекреацию.

2. Виды адаптивного туризма, классификация. Общая характеристика.

БИЛЕТ №30

1. Воспитание самостоятельности в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией человека с ограниченными возможностями.

2. Возможности организации адаптивной двигательной рекреации в летних и зимних оздоровительных лагерях.

Приложение 5

Дидактический материал (упражнения оздоровительной гимнастики в онлайн-формате)

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя у стены, касаться её затылком, спиной, ягодицами и пятками:

1. И.П. – стоя, руки вдоль туловища. Отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя исходное положение.
2. И.П. – стоя в правильной осанке у стены, поднять руки вперёд, вверх, в стороны, присесть.
3. И.П. – стоя с предметом на голове. Наклоны туловища в сторону с разными положениями рук.
4. Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени.
5. Наклоны туловища вправо, влево с гимнастической палкой на плечах.
6. Передвижение влево, вправо приставными шагами с предметом на голове.

Развитие точности движений во времени

1. Ходьба на месте по интервалам времени (5–10).
2. Бег на месте (5–10).
3. Упражнения в определённом темпе под музыку, ходьба.
4. Переноска предметов на определённое расстояние (5, 10, 15 с).

Улучшение функции равновесия

1. Ходьба на носках по линии, по доске с различным положением рук.
2. Ходьба на пятках, на наружном своде стопы по линии.
3. Ходьба по линии с высоким подниманием бедра.
4. Семенящий бег по линии.
5. Стойка на одной ноге без зрительного контроля, руки в стороны, вверх, на поясе.
6. Подбрасывание и ловля мяча, предмета с поворотом кругом.

7. Приседания с набивным мячом, предметом, мяч вперёд, вверх, у груди, за головой.

Координация движений

1. Ходьба, бег на месте руки в стороны.
2. Руки вверх, ноги в стороны.
3. Повороты на месте; приседания, руки вперёд, вверх, в стороны.
4. Метание теннисных мячей правой и левой рукой одновременно и по очереди.
5. Круговые движения вперёд и назад одной, двумя руками, встречные движения.
6. Наклоны туловища с поворотом.
7. Перекладывание набивного мяча из руки в руку перед собой и за спиной.
8. Повороты на месте вперёд и назад на отставленной назад ноге.

Развитие моторики рук

1. Перекладывание мелких предметов с места на место, по очереди выбирая треугольники, квадраты, полоски.
2. Сжимание-разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно, закрыв глаза.
3. Сжимание обеими руками мелких резиновых мячей – большим и указательным пальцами, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.
4. Круговые движения кистями; отведение и приведение пальцев.
5. Сжимание пальцами стирательной резинки.
6. Соприкосновение пальцев разных рук с открытыми / закрытыми глазами.
7. Руки в «замок» – круговые движения влево-вправо, вперёд-назад.
8. Перекладывание мячей разного диаметра.
9. Перекладывание карандашей в пальцах.
10. Держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Контактная работа

Согласно приказу «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» № 245 от 06.04.2021 в контактную работу включены: «занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся), и или занятиями семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами,

Привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».

П.28. «Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются группы с учётом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся».

Примерный комплекс рекреационной минутки

1. И.П. – о.с. 1 – поднимаясь на носки, поднять руки вверх – вдох; 2 – руки расслабленно опустить – выдох. Повторить 6–8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь. 1 – руки на пояс, наклон вперёд – выдох; 2 – выпрямляясь, руки расслабить – И.П. повторить 8–10 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь. 1 – присед, руки вперёд – выдох; 2 – встать с поворотом влево, руки в стороны; 3–4 – то же, с поворотом вправо. Повторить 10–12 раз.

4. И.П. – стойка ноги врозь. 1 – наклон влево, руки согнуть за голову – выдох; 2 – выпрямиться, руки опустить вниз – вдох; 3–4 то же вправо. Повторить 8–10 раз.

5. И.П. – о.с. повороты головы влево и вправо – 25–30 с, вращение головы. Дыхание произвольное.

Комплекс рекреационных минуток и пауз или отдельных упражнений в нём должны меняться примерно каждые 7–14 дней. Смена упражнений повышает интерес к занятиям, создаёт условия для более эффективного их влияния на организм обучающихся.

Кодекс корпоративной культуры

Приложение
к приказу от 02.07.2018 №1361

УТВЕРЖДЕН
решением ученого совета КубГУ
от 29.06.2018

КОДЕКС КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Кодекс корпоративной культуры Кубанского государственного университета (далее – Кодекс) призван создать единое эмоциональное культурное пространство на основе корпоративной идеологии Университета, определяющей идентичность и индивидуальность Кубанского государственного университета в российском и мировом академическом сообществе.

Настоящий Кодекс вводится с целью укрепления и развития корпоративной культуры Кубанского государственного университета (далее – КубГУ, Университет), понимания миссии Университета, сохранения и приумножения лучших традиций университетского образования, повышения уровня мотивации членов университетского сообщества, для обеспечения сознательной поддержки стратегии и основных программ деятельности Университета, направленных на улучшение качества подготовки обучающихся и повышение престижа Университета.

Кодекс корпоративной культуры КубГУ един для всего коллектива Университета. Администрация Университета, сотрудники и обучающиеся добровольно принимают на себя обязательства по соблюдению принципов, норм и правил делового общения и поведения, установленных в настоящем Кодексе.

2. БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ

Корпоративная культура – это система общих убеждений, норм поведения, установок и ценностей, которые являются правилами и стандартами, определяющими требования к поведению преподавателей, сотрудников и обучающихся Университета.

Корпоративный дух – общее корпоративное "Я", объединяющее в себе индивидуальные особенности сотрудников Университета через механизмы сплочения, осознания общности целей организации, гармонизации отношений в процессе достижений личных и общих целей, обеспечивающих общий успех.

Приложение 9

Темы видеороликов в Кубанской государственном университете

1. Разминка для студентов специальной медицинской группы. :
URL://https://kubsuru.sharepoint.com/:v:/s/msteams_7f0f28/EeF19V7HnIdOhm8NQpKkd7QB7AuSqjRJahuL0rLTg4DyCw?e=hfVIIIf.
2. Дополнительные занятия профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания Кубанского государственного университета.

Творческие задания

1. Начертите геометрическую фигуру, которая вам нравится.
2. Как определить технически человеческий фактор?
3. Изобразите понятие «круг» в дистанте.
4. Знак бесконечности в дистанте.

К викторине «Знай наш вуз».

1. Сколько окон в спортивном зале № 1?
 2. Каково расстояние от дверей «Интернет-центра» до стадиона КубГУ?
 3. В какой цвет выкрашена крыша университета?
 4. Как называется спортивное сооружение рядом с университетом?
 5. В какую сторону по отношению к частям света расположен главный вход в университет?
 6. Сколько столов стоит в «Алькоре»?
- Время ответа – 10 мин.

По столицам Зимних Олимпийских игр (викторина)

1. Какому государству принадлежит данный(по выбору преподавателя) город ?
2. В каком году проводилась Белая олимпиада-20?
3. Что такое биатлон?
4. Что включает в себя двоеборье?
5. Какие дистанции входят в многоборье по конькам для мужчин и для женщин?
6. За что участникам вручается малая олимпийская медаль?
7. Назовите имена российских спортсменов-лыжников, ставших олимпийскими чемпионами.
8. Что собой представляет олимпийская эмблема? Кто является её автором? (Олимпийскую эмблему составляют пять переплетённых колец, символизирующих дружбу народов пяти частей света: Европы, Америки, Азии, Африки и Австралии.

Создание олимпийской эмблемы приписывают Пьеру де Кубертену – инициатору Олимпийских игр, 1896 г.).

9. В каких городах устраивались Белые олимпиады последние 20 лет? (Нагано (Япония) XVIII, Солт-Лейк-Сити (США) XIX, Турин (Италия) XX, Ванкувер (Канада) XXI, Сочи (Россия) XXII, Пчёнхан (Республика Корея) XXIII, Пекин (Китай) XXIV).

10. Сколько раз становились олимпийскими чемпионами российские хоккеисты?

11. Какие значки Олимпийских игр вы знаете? (прил. 11)*.

* Хавин Б.Н. 500 вопросов и ответов об Олимпийских играх. М., 1974.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Значки Олимпийских игр.....





Рис. 2. Принципы адаптивной физической культуры

Принципы адаптивной физической культуры
(по С.П. Евсееву, СПб., 2022)

Приложение 13

План-конспект занятия

№ n/n	Содержание занятия	Дози - ровка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть. Развитие аэробной выносливости	10	Упражнения выполняются с постепенно увеличивающейся амплитудой. При выполнении ходьбы на месте одновременно выполняются движения в лучезапястных суставах. Последовательность выполнения упражнений на позвоночник: поясничный отдел; грудной отдел; шейный отдел; на руки; плечевые суставы, локтевые, лучезапястные
2	Основная часть	15	Следует тщательно подбирать упражнения по двигательным возможностям. Обращать внимание на плавность и гармоничность перехода одного движения в другое. Упражнения выполняются с обязательными комментариями. Упражнения на расслабления выполняются только с контролем частоты и глубины дыхания. Выполняются в индивидуальном темпе. Необходимо следить за количеством выполнения, правильностью положения рук, ног, головы. Упражнения выполнять с лёгкой амортизацией за счёт упругого напряжения мышц, в ином случае – с жёсткой постановкой на опору и последующим обязательным расслаблением
3	Заключительная часть	5	Упражнения выполняются стоя. Особое внимание следует уделять сочетанию движений с вдохом и выдохом. Действия выполнять свободно, без каких-либо напряжений. Подведение итогов занятий. Индивидуальные задания

ПРИЛОЖЕНИЕ 14



Мероприятие, посвящённое военно-партиотическому воспитанию молодёжи (Савенко А.В., тренер-старший преподаватель кафедры физического воспитания, судья по самбо, Бессарабова Ю.В. кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, студенты 3 курса юридического факультета (слева - направо Богачков Сергей, Стрыгин Никита, Слотов Станислав, Чигорьев Павел)

*Некоторые рекомендации по пересказу-реферированию
текста (по В. Миловидову, 1999, в обработке
Бессарабовой Ю.В., 2022)*

В работе по пересказу текста большого объёма существуют элементы реферирования.

Процесс реферирования включает не только сокращение исходного варианта текста, но и преобразование прямой речи в косвенную. В реферате, в отличие от обычного пересказа приводятся некоторые сведения, касающиеся автора текста, времени его написания, главная идея текста, его жанр, а также и изложение Вашего отношения к тексту, описываемым в нём событиям и людям.

Перед реферированием, прочитав текст, мысленно определяем для себя:

- основной смысл текста;*
- основные структурные элементы текста (абзацы);*
- основной смысл каждого абзаца;*
- ключевые слова и выражения, которые несут основную смысловую нагрузку во всём тексте и в каждом абзаце.*

В результате этой операции получаем некий смысловой каркас, построенный из ключевых слов и выражений. Алгорит:

- 1. Этот каркас можно записать или запомнить.*
- 2. Затем определяем насколько полно выделенные ключевые слова и выражения передают основной смысл текста и его структурных составляющих.*
- 3. Если происходит утрата существенной части смысла, нужно найти средства её восполнения.*
- 4. «Редактирование» смыслового каркаса: устанавливаем связи между ключевыми эпизодами каждого абзаца, выстраиваем сквозную логику всего реферата.*

5. И, наконец, в случае необходимости, включаем в пересказ-реферат изложение нашего отношения к событиям и людям, о которых говорится в тексте.

20.05.22

Оглавление

Введение	3
1. Основы оздоровительной гимнастики для обучающихся с проблемами здоровья и обучающихся с инвалидностью (в период «дистанта»)	5
1.2. Оздоровительная гимнастика как средство профилактики орви, сови	9
1.3. Социально-педагогические аспекты оздоровительной гимнастики в дистанте для обучающихся с проблемами здоровья и студентов с инвалидностью	11
1.4. Методологические основы оздоровительной гимнастики	14
2. Общеразвивающие виды гимнастики	19
2.1. Оздоровительная гимнастика (в дистанте)	22
2.2. Утренняя гигиеническая гимнастика (дистант)	24
Оздоровительная гимнастика с музыкальным сопровождением	36
2.4. Восточные системы оздоровительной гимнастики (в дистанте)	45
3. Оздоровительные гимнастические упражнения (в дистанте)	48
3.1. Методические основы оздоровительной гимнастики	48
3.2. Формы занятий оздоровительной гимнастикой (в дистанте)	56
3.3. Методические принципы применения физических упражнений (развивающий характер)	61
3.4. Контроль в оздоровительной гимнастике и критерии оценки активности в дистанционном обучении	63
3.5. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации	65
4. Просветительские формы оздоровительной гимнастики (в дистанте)	112
Заключение	113
Рекомендуемая литература	
Приложения	

Учебное издание

Б е с с а р а б о в а Юлиана Владимировна
Ж у р а в л ё в а Татьяна Владимировна

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (В ДИСТАНТЕ)

Учебное пособие

Подписано в печать 31.05.2022 Формат 60 х 84 1/16

Печать цифровая. Бумага тип № 1

Уч.-изд. л. 6,8 п.л. Тираж 500 экз. Заказ №

Кубанский государственный университет
350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149
Издательско-полиграфический центр КубГУ
350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК