

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

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ
СТУДЕНТОВ
С ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

**(практический аспект)
Методические указания**

Краснодар

2022

Министерство образования и науки Российской Федерации
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
С ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

(практический аспект)

Методические указания

Краснодар

2022

УДК 378.1:796.011.3(075.8)

ББК 74.6:75.4Я73

Б 535

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент

Ф.Д. Джирикова

Кандидат педагогических наук, доцент

А.Ю. Болтовский

Б 535 Физическая культура и спорт для студентов с проблемами здоровья и инвалидов (практический аспект): методические указания / Ю.В. Бессарабова, Т.В. Журавлёва, Е.В. Харьковская; 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. — 29 с. — 500 экз.

ISBN

Представлены методические материалы для обучения студентов с проблемами здоровья в условиях дистанционного обучения. Структурированы примерные академические занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Приоритетное место занимают формы занятий в условиях дистанционного обучения, показано их влияние на состояние здоровья обучающихся.

Адресуется студентам, преподавателям, инструкторам по адаптивной физической культуре и спорту, а также тем, кто интересуется физической культурой и спортом (адаптивной физической культурой и спортом).

УДК 378.1: 796.0113 (075.8)

ББК 74.6:75.4я73

©Кубанский государственный университет, 2022

©Бессарабова Ю.В., Харьковская Е.В.

© Журавлёва Т.В.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время некоторые профессии, связанные с физическим трудом, сводятся к минимуму. И в результате одарённые студенты — зачастую больные. Физическая культура и спорт — это важные составляющие целостного развития личности будущего специалиста, тем более это касается студентов с проблемами здоровья и инвалидов.

В соответствии с приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31.07.2015 г. № 528 н, (в редакции от 13.06.2017 г. № 486 н) «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медик социальной экспертизы, и их форм» с изменениями и дополнениями утверждены формы индивидуальной программы реабилитации или абилитации (далее — ИПРА) инвалида и ИПРА ребёнка-инвалида. И в одной, и во второй формах ИПРА выделен специальный раздел: «Физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом».

Он включает: «а) информирование и консультирование инвалида и членов его семьи по вопросам адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и б) интеграция инвалида в систему физической культуры, физического воспитания и спорта».

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В УДАЛЁННОМ ФОРМАТЕ (ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

1.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Студенчество — особая социальная группа и находится под воздействием многих неблагоприятных факторов. Самыми неблагоприятными являются длительная гипокинезия, высокое психоэмоциональное напряжение, нерациональное питание, условия жизни и др. Особенно подвержены этим воздействиям обучающиеся с проблемами здоровья и инвалидов.

На сегодняшний день после прохождения медицинского осмотра происходит распределение обучающихся для занятий по физической культуре и спорту (практический аспект) и инвалидов.

Существуют несколько подходов, способствующих комплектованию обучающихся по полу, по функциональной ограниченности, по нозологической неоднородности (А.А. Алексанянц), на основании противопоказаний к занятиям (А.А. Федякин), физической подготовленности (И.Н. Тимошина) и др.

В специальное медицинское отделение студенты направляются после прохождения медицинского осмотра или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Учебный процесс по дисциплине планируется в соответствии с документом «Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (утв. Минспортом России 09.08.2016) и реализуется с учётом количества студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, распределённых по следующим категориям: 1) студенты с нарушениями слуха, зрения (без поражений структуры и функций ОДА), позволяющими выполнить необходимый набор испытаний (группа 1); 2) студенты с болезнями систем кровообращения, органов дыхания,

пищеварения, болезнями мочеполовой системы, с нарушениями слуха, зрения и другими заболеваниями, которым показаны занятия адаптивной физической культурой (группа 2); 3) студенты с нарушениями структуры и функций опорно-двигательного аппарата, в частности лица с поражениями позвоночника и спинного мозга, ампутациями, нарушениями и врождёнными недоразвитиями конечностей, с низким ростом и др., позволяющими выполнить необходимый набор испытаний (группа 3). 4) студенты с нарушениями слуха, зрения (без поражений структуры и функций ОДА), с нарушениями структуры и функций опорно-двигательного аппарата, которые имеют дополнительно соматические заболевания, показаны занятия адаптивной физической культурой (группа 4).

1.2. ОФФЛАЙН, ОНЛАЙН ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Цифровое пространство в образовательном процессе является естественным развитием технологий. Смешанное обучение кардинально меняет образовательные системы. Существуют оффлайн 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);
- вводные занятия;
- веб. занятия (Определение самочувствия, определение 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, комплексы упражнений для профилактики сердечно-сосудистой системы и ЦНС, комплексы упражнений по профилактике заболеваний органов дыхания и кровообращения, комплексы упражнений по профилактике заболеваний органов пищеварения и моче-выделительной системы, комплексы упражнений по профилактике органов зрения, комплексы упражнений по профилактике заболеваний костно-мышечной системы, комплексы упражнений с учётом собственных заболеваний.

Современные оздоровительные системы физических упражнений включают в себя: атлетическую гимнастику, аэробику (адаптированная программа, в соответствии с отклонениями в состоянии здоровья), стретчинг, степ-ходьбу, калланетику, функциональный тренинг, гимнастику, пилатес, корригирующую гимнастику.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое смешанное обучение?
2. Какие формы из оздоровительных систем вам наиболее приемлемы?

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

2.1. НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Студенчество — самое благоприятное время для молодёжи. Но специфичность условий жизнедеятельности обусловлено особенностями их жизнедеятельности. Основными факторами снижения уровня здоровья студентов являются: недостаточная двигательная активность, несбалансированное питание, психоэмоциональное напряжение, условия жизни и т.д. Для этого необходима собранность резервных возможностей.

К сожалению, уровень здоровья студентов ухудшается. В КубГУ после медицинского осмотра для занятий по физической культуре и спорту допускаются студенты основных, подготовительной и специальной медицинской группы студентов.

Задачи:

- «содействие разностороннему развитию организма, сохранение и укрепление здоровья, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- повышение уровня физической работоспособности, развитие профессионально важных физических качеств;
- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, привитие навыков здорового образа жизни;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний и навыков закаливания. Методики проведения самостоятельных занятий. Проведение самоконтроля и самомассажа.

Педагогический опыт Г.Д. Алексанянц предлагают деление на три группы:

- студенты без отклонений в состоянии здоровья с умеренными возрастными изменениями при отсутствии или незначительном нарушении функций отдельных органов;

- лица с хроническими заболеваниями в фазе стойко ремиссии, с умеренными нарушением функций отдельных органов;

- лица с хроническими заболеваниями, протекающими с частыми обострениями.

Есть рекомендации С. Н. Попова о разделении по принципу: группа «А» - сердечно-сосудистые и лёгочные заболевания; группа «Б» - студенты с заболеваниями внутренних органов, с нарушениями обменных процессов; группа «В» - студенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, после перенесённых травм, с нарушениями осанки.

Другие исследователи указывают, что необходимо учитывать и уровень физической работоспособности и показатели кардио – респираторной системы. И.Н. Тимошина – возраст, показатели физической подготовленности, функционального состояния, диагноз состояния.

Некоторые соавторы А.А. Федякина выделила:

- по уровню подготовленности;
- функциональная оценка (оздоровительный, адаптационный и тренировочный компонент);
- формирование на основе противопоказаний;
- формирование на основе использования дифференцированного подхода физического развития студентов.

В СПбГУ формирование по блокам:

«оздоровительный» - студенты подготовительной и специальной медицинской группы «А», освобождённые от тяжёлых физических нагрузок (специальная медицинская группа «Б») в «дополнительный» блок.

Таким образом, существующие различные подходы по формированию групп специальной медицинской группы для занятий по физической культуре и спорту разнообразны. Единого мнения по этому вопросу нет.

2.2. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В УДАЛЁННОЙ ФОРМЕ ОНЛАЙН — (СИНХРОННОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ) (С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ)

Красота и здоровье обучающихся во многом зависит от его осанки. Физические упражнения оказывают на костно-мышечную систему развивающий, совершенствующий, предупреждающий и частично корригирующий характер воздействия.

Различные нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердца и лёгких, ухудшают обмен веществ, приводят к тяжёлым моральным переживаниям.

Задачи физической культуры и спорта при нарушениях осанки:

- укрепление и развитие всех мышечных групп;
- улучшение подвижности суставов;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.

Противопоказаны:

- физические *нагрузки высокой интенсивности* (бег и прыжки в быстром темпе и др.);
- прыжки с разбега в длину и в высоту;
- акробатические упражнения (кувырки вперёд и назад, «мостик», стойки на голове и т. д.);
- упражнения на снарядах (висы без опоры, опорные прыжки, упражнения на брусьях и кольцах и др.);

Рекомендуются:

- общеразвивающие упражнения на все группы мышц в исходном положении лёжа на спине и на животе;
- ходьба (в том числе на месте);
- дозированный бег (в том числе на месте);
- плавание;
- упражнение на расслабление;
- дыхательные упражнения.

Виды ходьбы (на месте):

1. Ходьба на носках, ноги прямые.
2. Ходьба прогнувшись, крадучись на носках.
3. Ходьба на наружных сводах стопы.

4. Ходьба на пятках.
5. Ходьба на полуприседе.
6. Ходьба с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину).
7. То же, что и в упр. 6, но ходьба на носках.
8. Ходьба с последовательным изменением положения рук (например на счёт 1 – 2 – руки в стороны, 3 – 4 – руки вперёд и т.д.).
9. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках (например, на счёт 1 – 4 – обычные шаги, 5 – 8 – ходьба на носках).
10. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках, на пятках, в полуприседе.
11. Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках с изменением положения рук: 4 шага – руки на поясе, 4 шага на носках – руки за голову и т.д.
12. Ритмическая ходьба по счёт преподавателя.
13. Ритмическая ходьба с хлопками в ладони (например, на счёт 3 – 4 – один, а затем два хлопка в ладони).

Чтобы выработать красивую правильную осанку, применяют две группы упражнений: общеразвивающие и специальные.

К первой группе относятся физические упражнения, укрепляющие мышцы ног, спины, живота, шеи, улучшающие подвижность плечевого пояса и позвоночника. Для общего физического развития обучающихся специального медицинского отделения полезны упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками.

К специальным относятся упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. Некоторые из них довольно просты и могут выполняться в самостоятельно при дистанционной форме обучения.

Для выработки у обучающегося специального отделения навыка правильно держать своё тело помогают упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове и упражнения на равновесие. Необходимо встать спиной к стене и просунуть руку за поясничный прогиб. Если проходит кулак –

значит, прогиб слишком велик. При нормальном прогибе должна проходить ладонь.

Механизм формирования осанки

Навык правильной осанки формируется на основе позных рефлексов. Наиболее изученные и изученные среди них шейно-тонические и вестибулярные рефлексы, связанные с положением головы относительно туловища. Так, например, когда человек опускает голову вниз, у него резко понижается тонус мышц плечевого пояса и верхней части туловища, поддерживающих тело в вертикальном положении. При этом сгибается спина, сводятся вперед плечи, выпячивается живот. Если поднять голову вверх – всё тело невольно «подтягивается», плечи расправляются, спина выпрямляется, живот поджимается. При таком положении головы человек непроизвольно принимает позу правильной осанки. Поэтому в занятиях по обучению осанке большое внимание уделяется тренировке правильного положения головы относительно туловища. (см. приложение).

2.3. ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП (С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ)

В связи с необходимостью применения дистанционного обучения студенты могут выполнять доступную и правильно и безопасно организованную физкультурно-оздоровительную деятельность.

Материал излагается для студентов смешанных групп.

Задачи:

Изучить индивидуальные особенности обучающихся, обратив внимание на новичков.

Сообщить теоретические сведения о двигательном режиме студентов с проблемами здоровья.

Повторить и обновить ранее изученные теоретические сведения о роли физической культуры и спорта в восстановлении здоровья и значении дневника самоконтроля в определении состояния здоровья и работоспособности;

Учить технике выполнения доступных физических упражнений;

Совершенствовать умение дифференцировать степень мышечных напряжений и точность движений;

Способствовать развитию двигательных качеств.

1–2 занятие

О.С. - основная стойка.

I. Определение ЧСС за 6 с. Повторение правил самоконтроля. Постановка задач.

Упражнение на внимание. 1–2 – шаг вперёд, приставить правую; 3 – полу присед, руки вперёд; 4 – О. С.; 5–6 поворот кругом; 7–8 – поворот налево. 4 раза.

Ходьба в сочетании с поворотами кругом в движении (1–2 мин.) 5–6 поворотов.

II. Упражнения в равновесии на полу:

7 шагов на носках по обозначенной линии, руки в стороны, приставить правую, руки в стороны, приставить правую, руки на пояс, поворот на 180° на носках, сесть и встать, не опираясь руками о пол; 7 шагов на носках, руки вперёд, приставить правую 4–5 раз.

III. Упражнения для профилактики нарушений осанки (стоя):

1) И.П. — О. С. 1–4, стоя на правой, левую согнуть, носок касается внутренней части колена правой ноги, дугами наружу медленно руки вверх, слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника; 5–8 – наклон вперёд, левую назад – равновесие, дугами назад 4 малых круга наружу; 9 – 10 – и. п.

2) И.П. – о. с. руки вверх. 1 – 2 дугами наружу 2 больших круга в лицевой плоскости; 3 – 4 дугами внутрь 2 средних круга; 5 – 8 – шаг правой в сторону и, сгибая её, левую ногу на пятку, носок на себя, руки вверх наклон влево; 7 – 8 – и..

3) И.П. – о. с. правая рука вверх, левая назад. 1 – 2 – шаг левой вперёд, встать на носок, правую полусогнутую вперёд,

махом вниз левую руку вперёд, правую назад; 3 – 4 – шаг правой вперёд, чётко приставить левую на носке к ступне правой, поворот туловища влево, махом правую руку вверх, левую в сторону; 5 – 6 – то же лево й ногой, поворот туловища вправо, махом левую руку вверх, правую сторону; 7 – 8 – и..;

4) И.П. – стойка на правой, левая в сторону на носок, руки вправо-вверх. 1- слегка сгибая и разгибая ноги, перенести массу тела на левую ногу, правую в сторону, дугами вниз руки влево-вверх; 2 – шаг вправо в сторону, пружиня обеими ногами, левую в сторону, дугами вниз мах вправо; 3 – повторить счёт с прыжком; 4 – повторить счёт 2 с с прыжком вправо.

5) И.П. – стойка на носках, руки к плечам, предметы на лопатках, плечи симметричны. 1 – встать на всю ступню, наклон вперёд, руки вверх; 2 – и. п.; 3–4 – левую ногу скрестно перед правой, скрестный поворот на носках вправо на 360°, руки в стороны (руки и предмет составляют прямую линию); 5 – 6 – то же влево; 7 – 8 – и. п.

6) И.П. – о. с., руки с предметом сзади хватом за концы. 1–4 – шаг левой – выпад, сгибая левую руку, правую руку вверх, наклонить туловище влево; 5 – 6 – поворот направо; стойка — ноги врозь, руки к плечам, плечи симметричны, предмет на лопатках; 7 – 10 – на каждый счёт подняться на носки и опуститься на полную ступню; 11 – 12 – и..

7) И.П. – о. С., руки сзади. 1–4 – встать на носки, дугами вперёд руками 4 больших круга в боковой плоскости; 5–8 – сгибая левую ногу, равновесие с опорой на вертикально стоящие предметы; 9 – 10 – стоять; 11 -12 – и. п.

8) И.П. – о. с., руки вправо-вниз. 1 – 2 – шаг левой, пружиня обеими ногами, правую назад на носок, поворот и наклон влево, дугами вниз мах влево, правая рука вверх, левая в сторону, голову повернуть влево; 3 – 4 – пружиня ногами, поворот на 180° направо в стойку на правой, левая назад на носок, поворот и наклон вправо, дугами вниз мах вправо; 5- 6 – передавая массу тела на носок левой, поворот влево на 360°, руки в стороны; 7 – 8 – И.П.

2.4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Самостоятельные занятия студентов по выполнению домашних заданий по элективным занятиям по физической культуре и спорту представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий. Преподаватель инструктирует студентов и устанавливает сроки выполнения заданий. Используются учебно-тренировочные занятия с видео регистрацией выполнения.

Индивидуальные консультации являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и студентом с проблемами здоровья и инвалидов.

Контрольные вопросы

1. Какими способами определить свою осанку?
2. На какие две группы делятся упражнения для формирования правильной осанки?

Таким образом, обязательное распределение обучающихся с проблемами здоровья и инвалидов на медицинские группы для занятий по физической культуре и спорту также необходимо проводить при **ДИСТАНЦИОННОМ** обучении. Самым эффективным может быть распределение по нозологическими особенностями, включая инвалидов.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алексанянц Г.Д. Медицинские аспекты допуска детей к занятиям спорта (проблемы и решения) / Г.Д. Алексанян, Г. А. Макарова, В. А. Якобашвили // Физкультура и спорт. – 1999. – № 1/2. – С. 30–33.
2. Бараненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бараненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. –336 с.
3. Лутонин А.О. Основные подходы к формированию специальных медицинских групп / А.Ю. Лутонин, В.Д. Прошляков, М. М. Лапкин, А. В. Иванов // Адаптивная

физическая культура. СПб.: Изд-во СПбГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2002. – Вып. 2 (10). – С. 14–17.

4. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасеева и др. / под ред. С. Н. Попова. – 14-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2007.

5. Тимошина И. Н. Принципы комплектования специальных медицинских групп в общеобразовательных учреждениях / И. Н. Тимошина, Л.А. Парфенова, И.М. Купцов, Э. А. Островский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 23–25.

6. Петьков В.А. Формирование физической культуры личности в системе непрерывного образования: состояние, проблемы и перспективы М.: МПГУ, 1999.

6. Федякин А. А. Организация занятий по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения вуза / А. А. Федякин, Ю. А. Тумасян, Л. К. Федякина // Адаптивная физическая культура. – СПб: Изд-во СПбГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – Вып. 3 (23). – С. 25–28.

10. Филимонова, Светлана Ивановна. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. — Москва: РУСАЙНС, 2020. — 356 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Режим дня (научно обоснованный)

6.50 – 7.00 – подъём, проветривание комнаты;

7.00 – 8.30 – утренняя гимнастика, туалет, завтрак, дорога в вуз;

8.30 – 13.45 – учебные занятия по расписанию;

13.45 – 16.00 – возвращение с занятий, обед, послеобеденный отдых;

16.00 – 22.00 – самостоятельная учебная работа, занятия по интересам и др., ужин;

22.00 – 22.30 – прогулка перед сном;

23.00 – 6.50 – сон.

Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. 2-е изд. стереот. М.: КНОРУС, 2013.

Упражнения для формирования навыка правильной осанки

1. И.П. – стоять у стены, касаясь её затылком, спиной (лопатками или плечами), ягодицами и пятками. Запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперёд, в сторону, в сторону и вернуться в и.. при повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.

2. И.П. – то же, что и при выполнении первого упражнения. Присесть с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком и туловищем.

3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например руки вверх, в стороны вперёд, за

пояс; медленно поднять согнутую правую ногу вперёд, захватить её руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой ногой.

Упражнения для обучения навыка держать голову

Упражнения следует применять с удерживанием на голове различные предметы (деревянных кружков, мешочком весом 200–300 г, наполненных мелкими камушками). Эти упражнения помогают развивать статическую выносливость мышц шеи и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.

1. И.П. – стоя у стены о. С. Положить мешочек на голову. Правильным считается такое положение головы, когда нижний край носа и ушное отверстие находятся на горизонтальной линии. С мешочком на голове (попеременно руки в стороны, на поясе, свободно вдоль туловища) пройти по заданному направлению до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол.

2. И.П. – стоя. С предметом на голове, сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть на пол, встать на колени и вновь вернуться в исходное положение.

3. И.П. – стоя. С предметом на голове встать на стул и сойти с него.

Упражнения для навыка удерживать позвоночный столб в прямом положении

1.И.П. – стоя. Стоя поперёк гимнастической палки, ноги вместе, перенести тяжесть тела вперёд на носки, затем назад на пятки. Повторить несколько раз. С места не сходить, равновесие не терять, стараться ощутить перемещение центра тяжести. В последующие занятия упражнение усложняется. Его можно выполнять на повышенной опоре - скамеечке, стуле.

2. И.П. – стоя. Балансируя с предметом на голове, стоя на гимнастической палке, положенной на гантели, расположенные на расстоянии 60 см.

3. И.П. – стоя. Балансирование на доске (15–30 см) положенной на гантели. Во время выполнения упражнения стараться поддерживать правильное положение туловища.

Выполнять упражнения надо правильно и систематически, чтобы нарушения осанки не перешли со временем в фиксированные формы, так как в этом случае исправить их будет намного труднее.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 1 по элективным дисциплинам
по физической культуре и спорту для обучающихся
с проблемами здоровья и инвалидов**

ТЕМА: Организация и особенности занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся с проблемами здоровья и инвалидов.

ЗАДАЧИ:

1. Ознакомление студентов с организацией и особенностями занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в условиях дистанционного обучения в специальной медицинской группе «А» и «Б».

2. Обучение студентов методике подсчёта частоты сердечных сокращений (ЧСС).

3. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений без предметов.

4. Воспитание у студентов ценностного отношения к физической культуре как основному средств сохранения и повышения уровня здоровья.

Место занятий: дом.

Время проведения: 30 мин. (на примере ОФП).

План-конспект занятия

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
I.Подготовительная часть 10 мин		
Собеседование: знакомство с группой-онлайн, требования к занимающимся, программа и расписание занятий, гигиенические требования, техника безопасности при занятиях дома (удалённо)	8 мин	
Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями дома (удалённо), профилактика травматизма. 1. Онлайн-приветствие, сообщение задач занятия. 2. Опрос занимающихся о самочувствии, подсчёт ЧСС. 3. Ходьба на месте, общеразвивающие упражнения, лёгкий бег на месте.	10 мин	Проверить наличие спортивной формы у студентов. Бег на месте выполняют студенты, не имеющие противопоказаний.
Общеразвивающие упражнения на месте 10 мин		
1. И.П. – о. С., руки на поясе. Наклоны головы. 1 – вправо; 2 – и.; 3 – влево; 4 – и..	10–12 раз	Плечи не поднимать, дыхание не задерживать.
2. И.П. – о. С., то же. Повороты головы. 1 – вправо; 2 – и.; 3 – влево; 4 – и.п.	10–12 раз	Следить за осанкой
3. И.П. – о. С. правая рука вверху, левая внизу. Рывками смена положения рук	10–12 раз	Руки прямые

Дневник самоконтроля

№ п/п	Показатели	Дата						
		23 марта						
1.	Самочувствие (хорошее, плохое, удовлетворительное)	хорошее						
2.	Сон, час. (крепкий, беспокойный, бессонница)	крепкий						
3.	Аппетит (хороший, плохой, удовлетворительный)	хороший						
4.	Пульс уд/мин.							
	лѐжа в покое после ночного сна	65						
	в покое после ночного сна, только уже стоя	66						
	непосредственно перед тренировкой	67						
	сразу после тренировки	100						
5.	Вес, кг	48						
6.	Тренировочные нагрузки (комплекс ОРУ*, силовые упражнения или др.)	+						
7.	Болевые ощущения (да, нет, или краткое описание ощущения)	нет						
8.	Тестовые задания. Выполняются раз в две недели и фиксируется результат (кол-во раз)							
	отжимания в упоре лѐжа (юноши), в упоре лѐжа, стоя на коленях (девушки),	5						
	сгибание и разгибание туловища из положения лѐжа на спине руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз за 1 минуту	25						
	Планка (с)							
	Равновесие (с)							

Техника безопасности при работе с техническим оборудованием дома (гигиенические, санитарные и психологические)

в условиях дистанционного обучения

Смартфон

С гигиенической точки зрения смартфон самый не подходящий гаджет

Размер экрана (12–16,6 см).

Наушники.

Не более часа на громкости не больше 60 %.

Персональный компьютер или ноутбук.

Подключение к интернету по проводной сети.

При использовании беспроводной сети расстояние от точки Wi-Fi до рабочего места должно быть не менее 5 метров.

Гигиенические требования к учебным электронным изданиям:

- размер экрана по диагонали должен быть не менее 26,7 см.

Онлайн-занятие не должны предполагать непрерывного нахождения за компьютером.

- правильное дистанционное обучение необходимо проводить блоками:

- работа за монитором;

- работа с печатными материалами (чтение, выполнение заданий);

- перерыв + проветривание. (проветривание не менее 15 мин)

- перед началом занятий и каждый час онлайн-обучения.

Клавиатура, монитор

Обрабатывать монитор и клавиатуру антисептическим средством.

Расстояние от глаз и до монитора должно составлять не меньше 50–70 см.

Ее глаза смотрят прямо в монитор, шея не выгибается вперед или назад.

Монитор не должен отсвечивать, в противном случае он создаёт дополнительную нагрузку на глаза.

Планшет.

Расположение точки Wi-Fi должно быть на расстоянии не менее 5 м от рабочего места.

Планшет размещают на столе на подставке по углом 30°, расстояние от экрана до глаз обучающихся не менее 50 см.

Необходимо исключить работу с планшетом на коленях, руках, лёжа.

Режим занятий обучающимся 18 лет

30 мин, работы, 30 мин – отдыха.

Правильное освещение

Основной источник света на рабочем месте обучающегося должен располагаться сбоку от экрана.

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10, учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия.

Рекреационная минутка

Огромное значение для жизнедеятельности организма имеет отдых нервной системы. Во время учебной работы (учебный труд) нервные клетки значительно возбуждаются, а при торможении вновь заряжаются энергией. На этой основе строится рекреационная пауза (минутка).

При сохранении работоспособности на высоком уровне до конца рабочего дня способность к высокой эффективности деятельности увеличивается от 6,4 до 11,5 % (в зависимости от особенностей предприятия, кампании).

С помощью рекреационной минутки достигается высокоэффективная деятельность и успешно совершенствуются физические качества обучающихся. Целесообразность гимнастики в течении учебного дня, работы основана на принципе активного отдыха, т.е. смене одного вида деятельности другим.

Время её проведения определяется первыми признаками утомления: появляется усталость, рассеивается внимание,

ухудшается координация движений и начинается снижаться работоспособность.

На занятии 5 – 7 мин. упражнения выполняются около рабочей зоны (учебного места).

Для обучающихся, занятых иногда монотонным трудом, полезно проводить две физкультурные паузы: первую через 1,5 – 2 ч, вторую – после обеда через 1,5- 2 часа. Индивидуальные паузы проводятся по 3 – 5 раз в день: 1-2 раза до официального обеда и 2 – 3 – раза после него.

Рекреационные минутки полезны для обучающихся занимающихся умственной деятельностью.

Рекреационные минутки, состоящие из 2-3 упражнений, надо практиковать в тех случаях, когда невозможно провести рекреационную минутку организованно на стадионе, площадке и т.д. и обучающиеся не могут посещать учебные заведения (пандемия, чрезвычайное ситуации и т.д.).

Схема комплекса упражнений рекреационной минутки:

1-е упражнение – потягивание, 2 – 5-е для мышц туловища, рук и ног, 6-е упражнение на координацию движений, 7-е – заключительное.

Каждое упражнение повторяется по 4 – 8 раз, в зависимости от подготовленности обучающихся. Рекомендуется включать в комплекс упражнения для тех групп мышц, которые не участвуют в движении в учебной деятельности (умственная деятельность) и отличаются от них по своему характеру.

Рекреационная минутка

1. И.П. – Стоя. В руках сложенная вчетверо скакалка. В стойке ноги врозь, подняться на носки – вдох, поворот направо, затем налево; опустить руки – выдох.

2. И.П. – Стоя. В руках сложенная скакалка вчетверо, скакалку прижать к затылку, локти в стороны. Наклон вправо, выпрямиться, наклон влево, выпрямиться; наклон вперёд,

прогибаясь в грудной части позвоночника, выпрямиться; прогнуться назад – выпрямиться.

3. И.П. – стоя ноги врозь, скакалку на плечи, локти опущены вниз. Наклон вперёд и медленные круговые движения туловищем вправо (на 4 счёта), выпрямиться, расслабиться; медленные круговые вращения туловищем влево.

4. И.П. то же. Руки вперёд, скакалка перед собой на уровне груди, правую ногу согнуть. Поднимая и опуская руки вверх-вниз, смена положения ног, расслабиться, потряхивая кистями рук и поочередно ступнями ног; 1 – 2 мин спокойной ходьбы, акцентируя выдох.

Методический комплект-дистант 2021

1. Учебный материал для занятий в цифровой среде платформа Times, рассчитанный в основном на юношей и девушек (1 – 2-й курсы).

2. Иллюстрации и описание техники выполнения и методики обучения всем основным видам движений в гимнастике (в том числе аэробики, , оздоровительной и атлетической гимнастики), лёгкой атлетике, баскетболе, волейболе, гандболе, плавании, борьбе, тяжёлой атлетике).

3. Описание подвижных игр, подобранных в целях развития конкретных физических качеств и двигательных навыков, использование их во время рекреационных минуток между занятиями.

4. Специальные и подводящие упражнения, несколько десятков комплексов упражнений и методических рекомендаций для утренней гимнастики, домашних заданий, рекреационных минуток и других самостоятельных занятий.

5. Рекомендации по предупреждению и устранению ошибок во всех основных видах движений.

6. Рабочие планы-графики учебных занятий.

7. Набор более 2000 упражнений, систематизированных для воспитания основных физических качеств и проведения занятий по методу круговой тренировки в условиях дистанционного обучения.

8. Презентации, видеофильмы по вопросам методики, гигиены, физиологии и физических упражнений, прикладной физической подготовки, о спортивных сооружениях.

Общий спортивно-двигательный тест (Германия)

Бег 20 м (скоростные способности).

Метание теннисного мяча (координационные способности – целевая точность).

Бросок резинового мяча (координационные способности).

Бег с препятствиями (координационные способности в беге).

Толчок набивного мяча (скоростная сила).

6-ти минутный бег (выносливость).

В.И. Лях, доктор педагогических наук.

Тесты на определение подвижности в суставах

Задачи:

1. Определить величину угла между конечностями или конечностями и туловищем;

2. Определить амплитуду движения;

3. Выполнить оценку:

3 балла – подвижность в пределах нормы или выше её 50 - 60°;

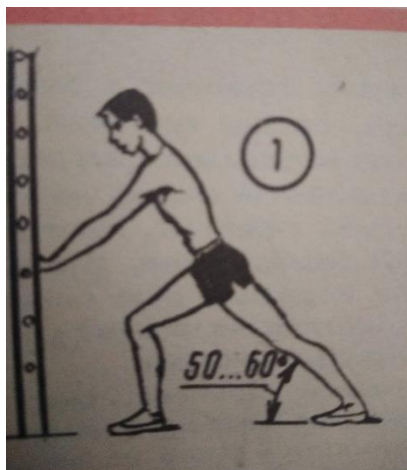
2 балла – ограниченная подвижность, при которой максимальный угол между конечностями или конечностями и туловищем при выполнении движения на 5 - 10° меньше нормы;

1 балл – ограниченная подвижность, при которой угол более чем на 10° меньше нормы.

Голеностопный сустав. Разгибание в голеностопном суставе при выпрямленном колене

Выполнение:

Встать в положении выпада, опершись о стенку. Нога, находится сзади, поставлена в тазобедренном и коленных суставах, пятки не отрываются от пола, носки и колени направлены строго вперёд.



Результаты

№	Ф.И.О.	Факультет, курс	Группы			Баллы			Примечания
			Основная, полготовки по спорт. спец. мед. группа «А»	Спец. мед. группа «А»	Спец. мед. групп	50-60°	30-40°	< 30°	
						3 балла	2 балла	1 балл	

Творческое задание

1. Провести описание физических упражнений с видео записи с использованием спортивной терминологии.
2. Составить кроссворд.
3. Найти в Олимпийском музее хальтерес.
4. Составить аниме с техникой прыжков в длину ранее...

Учебное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
С ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ
(практический аспект)**

Бессарабова Ю.В., Журавлёва Т.В., Харьковская Е.В.

Методические указания

Подписано в печать 15.12.2021. Формат 60×84 1/16.

Бумага тип № 1 Печать цифровая.

Уч.-изд. л. 2,1 .

Тираж 500 экз. Заказ № _____

Кубанский государственный университет

3500040, г. Краснодар, ул. Ставропольская , 149.

Издательско-полиграфический центр КубГУ

350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149