

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 06.06.2022 16:44:45  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:  
Руководитель ООП  
Сапожникова Л.М.



2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) (с аннотацией)  
**Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки  
Лингвистика

Профиль подготовки  
45.03.02 «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур», «Перевод и переводоведение»

Для студентов очной формы обучения 1-2 курса

Составитель:  
Старший преподаватель кафедры физического воспитания  
И.А. Титкова

Тверь, 2017

## **I. Аннотация**

Адаптивное физическое воспитание - новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей.

### **1. Цель и задачи дисциплины (модуля)**

Основной целью адаптивного физического воспитания является формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии;
- формирование волевых качеств, интереса, осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
- использование средств физической культуры в профилактике и лечении различных заболеваний;
- укрепление состояния здоровья, устранение отклонений в физическом развитии, повышение функциональных возможностей организма, развитие компенсаторных функций, двигательных способностей, устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина относится к базовой части общеобразовательного цикла и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный

компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

«Элективные курсы по «адаптивной физической культуре» представлены в виде ряда физкультурных направлений. Студент выбирает тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень направлений формируется вузом самостоятельно, с учетом материально-технической базы. Студент имеет право поменять физкультурное направление, но не чаще чем один раз в год.

**4. Объем дисциплины (или модуля):** составляет 328 академических часов, в том числе **контактная работа:** практические занятия – 328 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		I	II	III	IV	V
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328	72	76	72	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	зачет
Общая трудоемкость ( в часах)	328	72	76	72	76	32

**5. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (или модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования. Уровни освоения компетенций: пороговый (для программ бакалавриата), углубленный, продвинутый (для программ магистратуры).

<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b>	<b>Планируемые результаты обучения дисциплине (или модулю)</b>
--	--

<b>Базовый-продвинутый уровень</b> способность использовать методы и средства познания, обучения и самоконтроля для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	<b>Знать:</b> основные средства и методы физического воспитания З (ОК-8)
	<b>Уметь:</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У(ОК-8)
	<b>Владеть:</b> Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В (ОК-8)

### КОМПЛЕКТОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

В специальное учебное отделение зачисляются студенты по рекомендации и направлению **врача**.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов студентов, относящихся к специальной медицинской группе по тяжести и характеру заболеваний, рекомендуется подразделять на две подгруппы А и Б.

К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечнососудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний студентов, уровня их физической и функциональной подготовленности. Желательно при комплектовании групп учитывать не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической культуры), но и характер реакции сердечнососудистой системы студентов на физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

- **в группе "1"** занимаются студенты, имеющие заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию.
- **в группе "2"** объединены студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.
- **в группе "3"** заболевания студентов связаны с нарушениями опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции.

В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям возможно комплектование учебных групп на основании показателей реакции сердечнососудистой системы на нагрузку.

В зависимости от уровня физического состояния студенты групп "А", "Б" и "В" могут быть разделены на подгруппы, что определяется тестированием.

Численность групп студентов специального учебного отделения не должна превышать 8-10 человек. Большой диапазон нозологических форм в группе "А" позволяет выделить отдельно студентов, имеющих миопию от - 5 до - 7 диоптрий (при отсутствии сопутствующих заболеваний).

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача..

**Особенности занятий** физической культурой в специальных медицинских группах заключаются в:

- различной длительности частей урока и ее изменении в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме, вызванных заболеванием, реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку, периода обучения;
- индивидуальном подборе и дозировании общеразвивающих и специальных упражнений с учетом показаний и противопоказаний при имеющихся заболеваниях;
- постоянном врачебно-педагогическом контроле за изменениями функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- коррекции учебного плана с учетом погодных, природных и экологических условий.

Студенты-инвалиды должны заниматься отдельно от групп специального отделения ВУЗа.

Доступные и легко дозируемые упражнения подбираются в индивидуальном порядке и относятся к избирательно направленным на формирование адаптивных возможностей, стимулирующими восстановление пострадавших мышц, мышечных групп и нарушенных функций.

Общетеоретические знания по физическому воспитанию и здоровому образу жизни, включенные в лекционный курс по физическому воспитанию ВУЗа не только доступны, но и необходимы студентам с ограниченными возможностями вне зависимости от индивидуальной патологии. Методические навыки необходимы им для самосовершенствования, обеспечения нормальной жизнедеятельности и учебы, а в будущем профессиональной деятельности по специальности.

Требования к физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями имеют свою специфику. Их содержание определяется наличием нормативов в тех двигательных тестах, которые доступны для выполнения при определенных нозологических формах инвалидности, и которые будут являться косвенными критериями оздоровительной эффективности процесса адаптивного физического воспитания. Основными условиями для выбора комплекса тестов должны быть:

- мотивация к их выполнению;
- учет противопоказаний и ограничений;
- учет рекомендованных двигательных действий при конкретной инвалидности.

Для оценки результатов педагогического тестирования физической подготовленности необходимо обосновать комплексы тестов для дифференцированных групп студентов с учетом нозологии инвалидности. Нормативы должны учитывать: оздоровительный эффект используемых средств, совершенствование функциональных систем организма; возможность учета малейшего прогресса в результатах тестирования для повышения мотивацию к участию в занятиях физическими упражнениями. Развитие двигательных способностей предусматривает в работе с инвалидами выбор физических упражнений в соответствии с необходимостью воздействия на определенные функциональные системы организма для повышения уровня физического состояния

студентов. Контроль динамики показателей физического состояния осуществляется на основе регистрации их значений в начале и конце семестра и учебного года.

Основными средствами адаптивного физического воспитания являются физические упражнения необходимые для обеспечения жизнедеятельности студентов с ограниченными возможностями. К таким упражнениям относятся циклические: ходьба, бег, плавание; дыхательные из разных исходных положений; упражнения на подвижность позвоночника и коррекцию нарушений осанки. Комплекс из таких упражнений должен составлять подготовительную часть занятия. Дозируются эти упражнения легко, поэтому их количество и уровень физической нагрузки -индивидуальны в зависимости от нозологии инвалидности, индивидуальных особенностей студента, их возраста, пола, общего состояния организма. Основная часть занятия включает обучение выполнению тех специальных упражнений, которые рекомендованы из арсенала средств лечебной физкультуры. Выполнение специальных упражнений осуществляется индивидуальным методом организации занимающихся, поскольку кроме инвалидности каждый из них имеет индивидуальные особенности физического развития, функционального состояния различных органов и систем организма, генетику.

## **6. Форма промежуточного контроля**

Формой промежуточной аттестации является зачет.

## **7. Язык преподавания русский.**