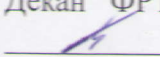


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В. Ф. УТКИНА»

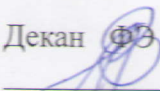
Кафедра «Физическое воспитание»

СОГЛАСОВАНО

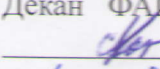
Декан ФРТ


« 1 » 06 2020 г. И.С. Холопов

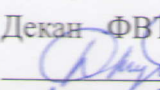
Декан ФЭ


« 1 » 06 2020 г. Н.М. Верещагин

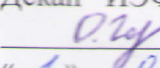
Декан ФАИТУ


« 1 » 06 2020 г. С.И. Холопов

Декан ФВТ


« 1 » 06 2020 г. Д.А. Перепелкин

Декан ИЭФ


« 1 » 06 2020 г. О.Ю. Горбова



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по РОПиМД


« 1 » 06 2020 г. А.В. Корячко

АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Физическая культура и спорт»

(дополнительный раздел)

для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
и особыми образовательными потребностями
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Для студентов 1-4 курсов, обучающихся
по всем направлениям подготовки

Форма обучения – очная, очно-заочная, заочная

Рязань, 2020 г.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Физическая культура и спорт (дополнительный раздел). Адаптивная рабочая программа предназначена для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и особыми образовательными потребностями всех форм обучения, срок обучения 4 года для всех направлений подготовки бакалавров и специалистов РГРТУ.

В адаптивной рабочей программе представлены содержание дисциплины «Физическая культура и спорт», тематический план, дается перечень основной и дополнительной литературы и источников.

Адаптивная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» является дополнительным разделом основной рабочей программы, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

Цели дисциплины «Физическая культура» для студентов с инвалидностью и ОВЗ:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи дисциплины:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование у обучающихся культуры здоровья.

Коды компетенции	Содержание компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины студенты должны:

- знает виды физических упражнений; научно – практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (ИД-1, УК-7); влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической (функциональной) подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ИД-2, УК-7);

- владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (ИД-3, УК-7); самостоятельно составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

2. Формы физического воспитания студентов с ОВЗ

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в различных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия:

- теоретические (лекции): рассчитаны на изложение теоретических сведений, раскрывающих требования Федерального государственного образовательного стандарта по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»;

- практические занятия включают в себя изучение и освоение новых форм двигательных действий базовых видов спорта с поправкой на состояние здоровья студента с ОВЗ - легкой атлетики, гимнастики, плавания, лыжной подготовки и спортивных игр.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление и поддержку состояния здоровья студента с ОВЗ, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные и физкультурные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи с ОВЗ к регулярным занятиям адаптивной физической культурой, а также на укрепление здоровья. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии студенческой профсоюзной организации вуза.

Студенты РГРТУ с ОВЗ обязаны выполнять общие требования:

1. Систематически посещать учебные занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.
2. Выполнять зачетные требования в установленные сроки.
3. Знать теоретические основы физической культуры и спорта, предусмотренные программой.
4. Соблюдать здоровый образ жизни, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физическим развитием.
5. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующую виду занятий.
6. Проходить медицинское обследование в начале каждого семестра; после перенесенных заболеваний, травм или длительного перерыва в занятиях.

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам

3.1. Легкая атлетика и скандинавская ходьба

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, координационных навыков, силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления.

Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью (езда на колясках). Обучение и совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение технике набивного мяча 1 кг из-за головы и ее совершенствование. Обучение технике скандинавской ходьбы.

3.2. Гимнастика и ЛФК

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с набивными мячами, упражнения с фитболами, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гимнастики.

3.3. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно сосудистой и дыхательных систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3.4. Плавание

Тренирует сердечно сосудистую систему, развивает чувства ритмичности и согласованности движений, улучшает чувство равновесия, улучшает кровообращение в сосудах и тканях организма. Температура воды от +26 до +28°C позволяет снять болезненное напряжение в мышцах и суставах.

Изучение плавательных стилей с применением подготовительных упражнений и с помощью вспомогательного инвентаря. Проплавание дистанции 50м любым из стилей. Правила соревнований. Техника безопасности в бассейне и на воде.

3.5. Спортивные игры

Применение спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис) способствует:

- совершенствованию двигательной подготовленности, укреплению здоровья, развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции;
- формированию двигательной активности, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
- воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

3.6. Использование комплекса реабилитационных и корректирующих упражнений с учетом того или иного заболевания.

Поднятие общего тонуса организма и улучшение физического состояния лица с ОВЗ. Профилактика развития двигательной тугоподвижности в суставах (контрактуры) и других осложнений. Улучшение функционального состояния вегетативных систем организма и подготовка их к физической тренировке, необходимой для восстановления утраченных функций. Восстановление утраченных функций, создание временных и постоянных компенсаций. Понимание полной картины своего заболевания и знание упражнений, подходящих при данном конкретном заболевании лицу с ОВЗ.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценка уровня физической подготовленности девушек по адаптивной физической культуре

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 500м (мин, сек)	11.00	12.00	13.00

2	Бег на лыжах 3км (мин, сек)	19,00	21,00	23.00
3	прыжки в длину с места (см)	160	140	120
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на одной ноге)	6	4	2
5	Силовой тест – отжимания от лавочки (раз)	12	8	4
6	Координационный тест - челночный бег 3x10м (сек)	9.0	10.0	12.0
7	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики или ЛФК (из 10 баллов)	9	8	7

Оценка уровня физической подготовленности юношей по адаптивной физической культуре

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 500м (мин, сек)	8.00	9.00	10.00
2	Бег на лыжах 3км (мин, сек)	16,00	18,00	20.00
3	прыжки в длину с места (см)	190	170	150
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на одной ноге)	6	4	2
5	Силовой тест – отжимания от лавочки (раз)	14	10	8
6	Координационный тест - челночный бег 3x10м (сек)	9.0	10.0	12.0
7	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	8.0	7.0	5.0
8	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики или ЛФК (из 10 баллов)	9	8	7

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 28 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57659.html>
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57662.html>
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 36

с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57664.html>

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 28 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57665.html>

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57667.html>

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57668.html>

7. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

б) дополнительная:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 с. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>

2. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В. Дюков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 86 с. — 978-5-9907240-0-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43903.html>

3. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>

4. Игры с мячом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 96 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73245.html>

5. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для изучения дисциплины

Обучающимся предоставлена возможность индивидуального доступа к следующим электронно-библиотечным системам.

1. Электронно-библиотечная система «Лань», режим доступа — с любого компьютера РГРТУ без пароля. — URL: <https://e.lanbook.com/>

2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks», режим доступа — с любого компьютера РГРТУ без пароля, из сети интернет по паролю. — URL: <https://iprbookshop.ru/>

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам. ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипогликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Практические занятия	Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам

	спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.
Реферат	Реферат: тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 5 источников, помимо электронного ресурса.
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставиться на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
(при необходимости)

Не применяется.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в специализированных учебных помещениях, оснащённых современным оборудованием. В учебном процессе используются технические средства.

РГРТУ располагает следующей материальной базой:

Игровой зал размеры 25×13 м. Оснащен современным табло. Имеются щиты с баскетбольными кольцами, имеется возможность установки волейбольной сетки. При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлами. Имеется подсобное

помещение, где хранится необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу и футболу. Оснащен шестью теннисными столами.

Лыжная база. Оснащена необходимыми стойками для хранения более 100 единиц инвентаря и оборудованием для его ремонта. Инвентарь регулярно обновляется. При базе имеются две комнаты для переодевания.

Зал хореографии 6×12 м. Оборудован зеркальной стеной и ковровым покрытием. Имеется музыкальная аппаратура, гантели, утяжелители, гимнастические коврики для занятий различными видами фитнеса.

Тренажерный зал 6×13 м. Оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц.

Хоккейная коробка 45×19 м. Имеет стандартное ограждение и асфальтовое покрытие. Включает хоккейные ворота. В летнее время используется для игры в мини-футбол.

Легкоатлетический стадион. Оснащен четырьмя беговыми дорожками 400 м. с асфальтовым покрытием, ямой для прыжков, футбольное поле 100×50 м с воротами, трибуны.

Зал тяжелой атлетики 6×18 м. Оснащен гимнастический козел, грифы 11 штук, диски 40 штук, силовые тренажеры 4 штуки, помост, стойки для приседания 5 штук, и скамейки для жима лежа 5 штук.

Зал борьбы 6×13 м. Оснащен маты, манекен 1 штука, турник 2 штуки, канат 1 штука.

Бассейн «Радиоволна» 6 дорожек по 25 метров.

Программу составил
доцент кафедры ФВ
к.п.н., доцент

А.С. Петров

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВ 29 мая 2020 протокол № 7 .

Заведующий кафедрой
ФВ, к.п.н., доцент



А.С. Петров