

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики  
«Чебоксарский медицинский колледж»  
Министерства здравоохранения Чувашской Республики

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Н.А.Баранова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ)**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ОСОБЫМИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И НАПРАВЛЕНИЙ  
ПОДГОТОВКИ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Учебная программа дисциплины «Физическая культура» (дополнительный раздел): для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура»: всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения

В данном разделе программы раскрыты особенности дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями, ее содержание в соответствии с ФГОС, учебными планами по всем направлениям подготовки, включающее все виды учебной работы с данным контингентом студентов.

Чебоксарский медицинский колледж, 2016г.

## Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	4
1. Объем дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и виды учебной работы	5
2. Содержание и объем практического и теоретического разделов программы дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями	6
3. Содержание методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья	8
4. Содержание практического раздела дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья	9
5. Содержание контрольного раздела программы дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья	12
6. Организация и материально-техническое обеспечение занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья	13
7. Учебно-методическое обеспечение раздела дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья	14
Литература	14

## Пояснительная записка

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе принципов *адаптивной физической культуры*. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптивная физическая культура или адаптивная физическая активность (АФА) объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с различными ограничениями функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

*Цель адаптивной физической культуры как раздела дисциплины «Физическая культура» в СПОУ* - максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей, и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий,
- обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;
- реализацию программ мэйнстриминга в СПОУ: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.
- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом;
- подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в



**2. Содержание и объем практического и теоретического разделов программы дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями**

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	
<b>1 курс</b>					
1.	^Теория: лекции	1	2	-	Промежуточная
2.	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	1	-	10	Промежуточная/
3.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	1	-	8	Промежуточная
4.	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	1		6	Промежуточная
5.	Практико-методические занятия	1		2	Промежуточная
6.	Подвижные игры	1		4	Промежуточная
7.	Закрепление материала	1		2	Контрольная
8.	Самостоятельная работа	1		34	Промежуточная
	<b>Итого:</b>	-	2	32	Зачет
	<b>Итого за 1 семестр:</b>	66			
1.	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	2	-	12	Промежуточная
2.	Подвижные игры	2	-	6	Промежуточная
3.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	2	-	12	Промежуточная
4.	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	2	-	6	Промежуточная
	Практико-методические занятия			2	Опрос
5.	Закрепление материала	2	-	2	Контрольная
6.	Самостоятельная работа	2	-	40	
	<b>Итого:</b>	-	-	80	Зачет
	<b>Итого за 2 семестр:</b>	80			
	<b>Итого за I курс:</b>	146			
<b>II курс</b>					
1.	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	3		6	Промежуточная
2.	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	3	-	8	Промежуточная
3.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	3	-	8	Промежуточная
4.	Подвижные игры	3	-	4	Промежуточная
6.	Практико-методические занятия	3	-	2	Опрос
7.	Закрепление материала	3	-	2	Контрольная
8.	Самостоятельная работа	3	-	30	
	<b>Итого:</b>	-		60	Зачет
	<b>Итого за 3 семестр:</b>	60			

1.	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	4	-	10	Промежуточная
2.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	4	-	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры (адаптивные виды)	4	-	4	Промежуточная
4.	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	4	-	6	Промежуточная
5.	Практико-методические занятия	4	-	2	Опрос
6.	Закрепление материала	4	-	2	Контрольная
7.	Самостоятельная работа	4	-	32	
	<b>Итого:</b>	4	-	64	Зачет
	<b>Итого за 4 семестр:</b>	64			
	<b>Итого за II курс:</b>	124			
<b>III курс</b>					
1.	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	5	-	4	Промежуточная
2.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	5	-	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры (адаптивные виды)	5	-	4	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	5	-	8	Промежуточная
5.	Практико-методические занятия	5	-	2	Опрос
6.	Закрепление материала	5	-	2	Контрольная
7.	Самостоятельная работа	5	-	28	
	<b>Итого:</b>	5	-	56	Зачет
	<b>Итого за 5 семестр:</b>	56			
1.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	6	-	10	Промежуточная
2.	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	6	-	8	Промежуточная
3.	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	6	-	6	Промежуточная
4.	Практико-методические занятия	-	-	2	Опрос
5.	Закрепление материала	6	-	2	Контрольная
6.	Самостоятельная работа	6	-	28	
	<b>Итого:</b>	6	-	56	Зачет
	<b>Итого за 6 семестр:</b>	56			
	<b>Итого за III курс:</b>	112			

1.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	7	-	8	Промежуточная
2.	Общая физическая подготовка -адаптивные формы и виды	7	-	8	Промежуточная
3.	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	7	-	6	Промежуточная
4.	Практико-методические занятия	7	-	2	Опрос
5.	Закрепление материала	7	-	2	Контрольная
6.	Самостоятельная работа	7	-	26	
	<b>Итого:</b>	7	-	52	Зачет
	<b>Итого за 7 семестр:</b>	52			

1.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	8	-	8	Промежуточная
2.	Общая физическая подготовка -адаптивные формы и виды	8	-	8	Промежуточная
3.	Практико-методические занятия	8	-	2	Опрос
4.	Закрепление материала	8	-	2	Контрольная
5.	Самостоятельная работа	8	-	20	
	<b>Итого:</b>	8	-	40	Зачет
	<b>Итого за 8 семестр:</b>	40			
	<b>Итого за IV курс:</b>	92			

Примечания:

\*лекционный курс является общим для студентов всех специальностей и направлений подготовки (без дифференциации по медицинским группам и отделениям);

### 3. Содержание практико-методических занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья

№ п/п	Содержание занятий	Семестр	Количество часов
1.	Исследование физического развития. Стандарты и индексы.	1	2
2.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)	2,6	4
3.	Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия	3,7	4
4.	Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные)	4	2
5.	Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа	5,8	4
9.	Контрольное занятие	1-8	16
<b>Итого</b>			<b>32</b>



**4. Содержание практического раздела дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

№ п/п	Практические разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1.	<p><b>Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды):</b>                      Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.                      Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.                      Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.                      Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.                      Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.                      Упражнения на координацию движений.</p>	72
2.	<p><b>Элементы различных видов спорта:</b>  <b>Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).</b> Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.  <b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.</p>	40  8
3.	<p><b>Подвижные игры и эстафеты</b> с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.</p>	14
4.	<p><b>Закрепление материала.</b>                      Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к выполнению контрольно-зачетных требований и тестированию физической и функциональной подготовленности.</p>	16
5.	<p><b>Практико-методические занятия</b>                      (См.: 3. Содержание практико-методических занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.</p>	16
6.	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	238
	<p><b>Всего:</b></p>	474

## 5. Содержание контрольного раздела программы дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий адаптивной физической культурой.

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b>			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	1-8 сем
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	1-8 сем
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	1-8 сем
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (юноши)	Балл	1-8 сем
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл	1-8 сем
6.	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Зачёт	1-8 сем
7.	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Зачёт	1-8 сем
8.	Теоретический курс (согласно программы)	Зачёт	1-6 сем
9.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-8 сем
10.	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-8 сем
11.	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	1-8 сем
12.	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности)	Зачёт	1-8 сем
<b>Контрольные функциональные пробы и тесты</b>			
1.	Функциональная проба (тест Рюффье)	Оценка	1-8 сем
2.	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	1-8 сем
3.	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	1-8 сем

**Примечание:** Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре - 5, включая функциональные пробы и тесты. По решению методической комиссии содержание контрольных тестов может быть изменено (дополнено), в зависимости от контингента студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить курс оздоровительной программы;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

#### **6. Организация и материально-техническое обеспечение занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

Учебный процесс по дисциплине планируется и реализуется с учетом количества студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям и распределенных по следующим категориям:

- с нарушениями статодинамической функции (двигательной),
- с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции,
- с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания).

Данные критерии определяют методы организации занятий:

- групповой до 8 человек (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуальный.

Занятия проводятся в спортивных залах, соответствующих санитарно- гигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажерами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

## **7. Учебно-методическое обеспечение раздела дисциплины «Физическая культура»**

### **для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам, объективно не имеющим возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Физическая культура», необходимые практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные будут предоставляться в электронном варианте (дистанционное обучение) в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.

### **Литература**

1. Комплексная реабилитация инвалидов. Учебное пособие для вузов / Т. В. Зозуля, Е. Г. Свистунова, В. В. Чешихина и др. - М.: Академия, 2005,- 302 с.

2. Комплексная реабилитация больных и инвалидов. Учебно-методическое пособие / С. Б. Нарзулаев и др.; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО ТГПУ. - Томск: ТГПУ, 2006.-163 с.

3. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. Учебное пособие для вузов / В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко; под ред. С. П. Евсеева. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2004,- 318 с.

4. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура. Учеб, для высш. учеб, заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т.С. Гарасева и др. ; под ред. С. Н. Попова. - М.: Академия, 2004. - 416 с.

5. Попов, С. Н. Физическая реабилитация. Учеб, для высш. учеб, заведений / С. Н. Попов ; под ред. С. Н. Попова. - Изд. 2-е, испр. и доп. - Ростов н/Д.: Феникс, 2004. - 608 с.

6. Адаптивная физическая культура, /электронная версия журнала. ЦКБ: Бйр://даш.а!коп1 те.ги/ББЮ.Й1т1

**Примечание:** Указанный список литературы является дополнением к списку рекомендуемой литературы, приведенным в основном разделе программы дисциплины «Физическая культура»