

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Ресурсный учебно-методический центр по обучению инвалидов и лиц
с ограниченными возможностями здоровья (РУМЦ РГУФКСМиТ)

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРИ ОСВОЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ПРОГРАММ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Методические рекомендации

Челябинск, 2019

УДК 796 (075.8)

ББК 75я73

О 64

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и профессиональной педагогики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Челябинский государственный университет» Т. И. Севостьянова;

доктор медицинских наук, доцент, профессор кафедры спортивной медицины и физической реабилитации Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» И. А. Галюков

Организация и проведение занятий по дисциплине «Физическая культура» при освоении образовательных программ высшего образования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья : метод. рекомендации / сост. Н. Е. Слинкина, О. Н. Кондакова, О. А. Клестова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 51 с.

Методические рекомендации подготовлены на основе действующих Федеральных законов, нормативных актов, рекомендаций, касающихся вопросов работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья. Содержат методические и практические рекомендации по работе с данным контингентом в высшем учебном заведении при изучении дисциплины «Физическая культура».

УДК 796 (075.8)

ББК 75я73

© УралГУФК, 2019

© Н. Е. Слинкина, О. Н. Кондакова,

О. А. Клестова, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРИ ОСВОЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	7
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
1.1 Основные понятия и определения	7
1.2 Общие требования по организации и проведению учебного процесса по физической культуре	13
1.3 Общие особенности организации и проведения учебных занятий по дисциплине «физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	19
РАЗДЕЛ 2. РАБОТА С КАТЕГОРИЕЙ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, НА ВРЕМЯ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	22
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРИ ОСВОЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
РАЗДЕЛ 3 МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПРИ РАБОТЕ С ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ, В ХОДЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	23
3.1 Средства физического воспитания для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	25
3.2 Методы физического воспитания для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	27
3.3 Формы физического воспитания для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в вузе	34
РАЗДЕЛ 4 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕЖЛИЧНОСТНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОВЗ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НОЗОЛОГИИ	36

4.1 Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса по физической культуре для слабослышащих и не слышащих студентов	36
4.2 Некоторые рекомендации педагогическим работникам по межличностному взаимодействию со студентами с нарушенным слухом в учебном процесс	37
4.3 Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса по физической культуре для слабовидящих студентов	39
4.4 Некоторые рекомендации педагогическим работникам по межличностному взаимодействию со студентами с нарушенным зрением в учебном процессе	40
4.5 Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса по физической культуре для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата	42
4.6 Некоторые рекомендации педагогическим работникам по межличностному взаимодействию со студентами с нарушением опорно-двигательного аппарата в учебном процессе	43
РАЗДЕЛ 5 АДАПТАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ	45
5.1 Примерное содержание программы по дисциплине «Физическая культура» (дополнительный раздел) для студентов-инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья	46
ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	48
АВТОРСКАЯ СПРАВКА	51

ВВЕДЕНИЕ

Проблема образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) приобретает особую актуальность для высшей школы России после принятия Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм.) «Об образовании в Российской Федерации». Помимо этого, согласно обновленной государственной программе «Доступная среда» на 2011-2020 годы, разработанной Минтруда и соцзащиты, наличие в вузе условий для качественного образования инвалидов и людей с ОВЗ, с 2016 года является обязательным параметром при оценке эффективности высших учебных заведений. Таким образом, создание среды, доступной для инвалидов и студентов с ОВЗ, становится безусловным требованием к развитию вуза. Доступная (адаптированная) среда оказывает большое влияние на конкурентоспособность современного вуза. Вуз, в котором нет условий для обучения лиц с ОВЗ, теряет авторитет и, как результат, проигрывает в борьбе за абитуриента.

Согласно современным требованиям к организации учебного процесса для лиц с ОВЗ в вузе должны соблюдаться такие обязательные требования как: требования к материально-техническому обеспечению образовательного процесса; требования к адаптации образовательных программ и учебно-методическому обеспечению образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; требования к организации образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий; требования к комплексному сопровождению образовательного процесса и здоровьесбережению.

Наряду с данными обязательными требованиями, каждый педагог, осуществляющий работу с обучающимися, имеющими ОВЗ, должен соблюдать комплекс методических особенностей и рекомендаций при проведении лекционных и практических занятий на дисциплинах спортивного характера. Особенно дисциплин общего курса, где невозможно вести индивидуальную работу из-за большого количества студентов на занятии.

Методические рекомендации по организации и проведению дисциплины «Физическая культура» при освоении образовательных программ высшего образования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья регламентирует порядок организации и проведения учебных занятий по дисциплине. Настоящие Методические рекомендации разработаны в соответствии со следующими нормативными актами:

– Федеральным законом Российской Федерации от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм.);

– Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм.);

– Федеральным законом Российской Федерации от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изм.);

– Приказом Минобрнауки от 16.04.2014 г. № 05-785 «О направлении методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов»;

– «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн);

– Государственной программой Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2020 годы (Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2015 г. № 1297).

Методические рекомендации разработаны с целью:

– создания оптимальных условий студентам-инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, обучающимся по образовательным программам, независимо от форм и технологий обучения;

– формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРИ ОСВОЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Основные понятия и определения

Амблиопия – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

Безбарьерная архитектурная среда образовательной организации – архитектурная среда, обеспечивающая инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от происхождения, характера и серьезности их психофизических отличий, доступность прилегающей к образовательной организации территории, входных путей, путей перемещения внутри здания.

Глухота – потеря или уменьшение слуховой способности, т. е. способности ощущать доносящиеся звуки. Бывает полной, когда человек ничего не слышит, бывает частичной. Частичная может иметь разные степени; степень потери слуха считают слабой, если исследуемый различает произнесенные шепотом слова на расстоянии 1 м и более; сильной степенью считается невозможность понимать произносимое шепотом даже над самым ухом; средней – промежуточные степени.

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты. В зависимости от степени расстройства функций организма и ограничения жизнедеятельности лицам, признанным ин-

валидами, устанавливается группа инвалидности, а лицам в возрасте до 18 лет устанавливается категория «ребенок-инвалид».

Инвалидность – стойкое, продолжительное или постоянное, нарушение трудоспособности, вызванное хроническим заболеванием или патологическим состоянием.

Следует различать следующие *группы инвалидности*:

I группа – лицо с нарушением здоровья со стойким значительно выраженным расстройством функций организма (заболевание, травма), имеющее выраженное ограничение одной (нескольких) категорий жизнедеятельности.

Критерии I группы: неспособность к самообслуживанию; неспособность к самостоятельному передвижению; дезориентация; неспособность к общению; неспособность контролировать свое поведение. Полностью зависимы от других лиц.

II группа – дается людям, в организме которых наблюдаются серьезные функциональные нарушения, являющиеся следствием перенесенного заболевания, травмы или врожденного порока. В результате жизнедеятельность человека существенно ограничена, однако сохраняется способность самостоятельно за собой ухаживать и не прибегать к помощи посторонних.

Критерии II группы: способность к самообслуживанию и способность к самостоятельному передвижению с использованием вспомогательных средств и/или с помощью других лиц; неспособность к трудовой деятельности и обучению или способность только в специально созданных условиях с помощью других лиц; способность к общению, контролю своего поведения и ориентации во времени и пространстве с помощью других лиц.

III группа – лицо с нарушением здоровья со стойким незначительно или умеренно выраженным расстройством функций организма (заболевание, дефект, травма), имеющее не резко или умеренно выраженное ограничение одной (нескольких) категорий жизнедеятельности.

Критерии III группы: способность к самообслуживанию и способность к самостоятельному передвижению с использованием вспомогательных средств

способность к трудовой деятельности при условии снижения квалификации или уменьшения объема производственной деятельности; способность к обучению в учебных заведениях общего типа при соблюдении специального режима учебного процесса; способность к общению, характеризующаяся снижением скорости, уменьшением объема усвоения, получения и передачи информации, способность к ориентации во времени и пространстве с использованием вспомогательных средств.

Индивидуальная программа реабилитации (ИПР) – это разработанный на основе решения уполномоченного органа, осуществляющего руководство федеральными учреждениями, медико-социальной экспертизы комплекс оптимальных для инвалида реабилитационных мероприятий, включающий в себя отдельные виды, формы, объемы, сроки и порядок реализации медицинских, профессиональных и других реабилитационных мер, направленных на восстановление, компенсацию нарушенных или утраченных функций организма, восстановление, компенсацию способностей инвалида к выполнению определенных видов деятельности. Карта ИПР включает разделы медицинской, социальной, профессиональной реабилитации.

Индивидуальный учебный план – учебный план, обеспечивающий освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

Инклюзивное образование – обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Инклюзивное обучение – процесс обучения, обеспечивающий доступность образования для всех категорий лиц, в том числе для лиц с особыми потребностями, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Инклюзия – процесс увеличения степени участия каждого студента в академической и социальной жизни университета, а также уменьшение степени

изоляции студентов с ограниченными возможностями здоровья во всех событиях, происходящих внутри образовательного учреждения.

Лицо с ограниченными возможностями здоровья (лицо с ОВЗ) – лицо, имеющее физические и (или) психические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий и требующее создания специальных условий для получения образования при освоении образовательных программ.

Нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) – нарушения с ведущими специфическими синдромами двигательных расстройств (задержкой формирования, недоразвитием или утратой двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности: тяжелую, среднюю, легкую степени. При разных формах заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) поражаются разные конечности: обе руки и обе ноги, что существенно затрудняет перемещение в пространстве, также нарушения могут носить и односторонний характер (одна рука или нога).

Образовательная программа (ОП) – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), оценочных и методических материалов, иных компонентов.

Ограничение жизнедеятельности (ОЖД) – полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

Психолого-педагогическая помощь (сопровождение) – оказание помощи в решении проблем обучения и социализации студентам-инвалидам и студентам с ОВЗ.

Слабовидящий – лицо с остротой зрения от 0,05 до 0,2 ед. (от 3 до 40 м).

Слабослышащий – лицо с частичной слуховой недостаточностью, затрудняющей речевое развитие, при сохранении способности к самостоятельному накоплению речевого запаса при помощи остаточного слуха.

Слепоглухота – врождённые или приобретённые в раннем возрасте (до овладения речью) слепота и глухота и связанная с отсутствием слуха немота. Существуют различные степени потери слуха и зрения, а также их сочетания: тотально слепоглухие, у которых наблюдается полное отсутствие зрения и слуха; практически слепоглухие, минимальные остатки зрительной или слуховой функций, на которые можно опираться; слабовидящие глухие; слабослышащие слепые; слабовидящие слабослышащие.

Слепота – полное отсутствие зрения или его серьёзное повреждение.

Различают полную слепоту (амавроз) и частичное выпадение поля зрения (скотома) или половин полей зрения (гемианопсия). Выделяют цветовую слепоту (дальтонизм).

Соматические заболевания – телесные заболевания. В данную группу заболеваний объединяют болезни, вызываемые внешними воздействиями или внутренними нарушением работы органов и систем, не связанные с психической деятельностью человека. К соматическим заболеваниям относятся заболевания: сердца и сосудов; дыхательной системы; поражения печени и почек; ряд поражений желудочно-кишечного тракта; травмы; ожоги и ранения; наследственные генетические; инфекции и спровоцированные ими поражения внутренних органов; паразитарные инвазии; эндокринные.

Социализация – процесс становления личности, постепенное усвоение ею требований общества, приобретение социально значимых характеристик сознания и поведения, которые регулируют её взаимоотношения с обществом.

Социальная адаптация – активное приспособление детей с ОВЗ к условиям социальной среды путем усвоения и принятия ценностей, правил и норм поведения, принятых в обществе.

Сурдопедагог – лицо, осуществляющее обучение и воспитание глухих и слабослышащих студентов, а также реабилитацию детей с кохлеарными имплантами (прибор, позволяющий компенсировать потерю слуха).

Сурдопереводчик – лицо, владеющее жестовым языком, осуществляющее деятельность по сопровождению процесса обучения и внеучебной деятельности студентов с нарушениями слуха для их полноценного участия в учебной и внеучебной жизни университета.

Тифлопедагог – лицо, осуществляющее помощь в обучении слепых и слабовидящих студентов с учетом своеобразия их познавательной деятельности и компенсации нарушенных (недоразвитых) функций (внимания, памяти, мышления, эмоций) и оказывающее помощь в овладении специальными тифлотехническими средствами.

Тьютор – наставник, избираемый на добровольных началах из числа обучающихся старших курсов, сотрудников и преподавателей факультета (института, филиала), призванный способствовать, посредством социально-психологической технологии «равный – равному», адаптации обучающихся в образовательное пространство вуза, развитию их коммуникативных и организационно-управленческих компетенций, формированию устойчивой учебной мотивации, выбору индивидуальной научно-образовательной траектории, актуализации инновационного потенциала обучающегося, формированию здорового образа жизни и ценности здоровья.

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) – совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной Положения и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Шрифт Брайля – рельефно-точечный тактильный шрифт, предназначенный для письма и чтения незрячими людьми.

1.2 Общие требования по организации и проведению учебного процесса по физической культуре

Учебный процесс по физической культуре является обязательным в течение установленного периода обучения в высшем учебном заведении и осуществляется в соответствии с ФГОС, утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации.

Основной формой учебного процесса по физической культуре являются обязательные учебные занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами по направлениям подготовки и рабочей программой по дисциплине «Физическая культура». Учебные занятия на очной форме обучения могут проводиться в виде практических и тренировочных занятий.

Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании:

- результатов медицинского обследования (справка 086-У);
- анализа состояния психического и физического здоровья студента;
- результатов тестирования физической подготовленности и спортивной квалификации;
- в некоторых учебных заведениях – с учетом интереса студентов и их отношения к конкретному виду (видам) спорта.

Работа по врачебному контролю за состоянием здоровья студентов должна проводиться в организациях здравоохранения (поликлиниках), осуществляющих медицинское обследование состояния их здоровья в течение всего периода обучения в высшем учебном заведении. Время и место прохождения медицинского обследования студентов определяются администрацией высшего учебного заведения совместно с организациями здравоохранения (поликлиниками). По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) студенты по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую (далее – СМГ) и группу лечебной физической культуры (далее – ЛФК).

Распределение студентов по состоянию здоровья в медицинские группы проводится в начале учебного года. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

На основании результатов медицинского обследования (врачебного контроля), контрольного тестирования физической подготовленности (а при необходимости и физического здоровья) студенты могут быть распределены по пяти учебным отделениям: основному, подготовительному, специальному, спортивному и ЛФК.

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий и средний уровень физического и функционального состояния своего организма. Физическое воспитание студентов в основном учебном отделении решает задачи:

- формирование позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышение физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовка к участию в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Численность группы в основном учебном отделении не должна превышать 20 человек.

Подготовительное учебное отделение формируется из студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития и физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;

- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Численность учебной группы в подготовительном учебном отделении может определяться нормативными документами высшего учебного заведения (но не должна превышать 20 человек).

Специальное учебное отделение формируется из студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального учебного отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

- группа «А»: студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией;
- группа «Б»: студенты, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;
- группа «В»: студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции.

Учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;

- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- изучение и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Численность учебной группы в специальном учебном отделении может определяться нормативными документами высшего учебного заведения (8–15 студентов, но не более 20 человек).

Занятия с группами ЛФК, как правило, проводятся в поликлиниках или лечебно-профилактическом учреждении. При наличии педагогических кадров, имеющих медицинское образование и соответствующую квалификацию, занятия с группами ЛФК могут организовываться и проводиться в высшем учебном заведении.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, имеющих хорошую общефизическую и специальную подготовленность, применительно к избранному виду спорта. В группу зачисляются студенты только основной медицинской группы. При распределении в спортивное учебное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Учебный процесс в учебном спортивном отделении направлен на решение таких задач как:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
- повышение уровня спортивного мастерства;

- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями вуза для проведения тренировочного процесса.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие требования рабочей программы по физической культуре, сдают зачет в виде тестов или устного опроса по теоретическому, методико-практическому разделам и контрольные нормативы по практическому разделу. Если предусмотрена дифференцированная оценка, то она определяется по сумме баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности.

Рекомендуемыми требованиями для получения студентом зачета (дифференцированной оценки) по дисциплине «Физическая культура» могут быть следующие:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и (или) курсам обучения;

- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья (сдача контрольных нормативов);

- наличие необходимого уровня сформированности умений и навыков по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для оценки учебной деятельности студента, зачетные требования могут дифференцироваться следующим образом:

- теоретический раздел оценивается с помощью контрольного тестирования или устного опроса по темам рабочей программы с выставлением оценки (баллов);

– методико-практический раздел может предполагать выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

– практический раздел оценивается с помощью тестирования уровня развития физических качеств и овладению двигательными способностями (педагогические тесты и контрольные нормативы).

Сроки и порядок выполнения зачетов, контрольных упражнений и нормативов определяются кафедрой, которая осуществляет учебный процесс по дисциплине «Физическая культура». Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются преподавателями кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе, факультете.

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца), а также студенты, занимающиеся в группах ЛФК при организациях здравоохранения (поликлиниках), сдают зачет на кафедре на основании следующих требований по теоретическому и практическому разделу дисциплины «Физическая культура». Зачет может включать в себя:

– оценку уровня теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура»;

– оценку самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;

– написание рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

– оценку уровня сформированности умений проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля;

– включение студентов в научную работу кафедры по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

1.3 Общие особенности организации и проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» студентами-инвалидами и лицами с ОВЗ устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-педагогической и медико-педагогической комиссий, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- практические занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- семинарские занятия по тематике здоровьесбережения
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

Учебное заведение должно обеспечить проведение занятий по физической культуре лицам с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидам с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Для занятий студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ в вузе должны быть созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа в помещения для занятий по дисциплине, а также их пребывания в этих помещениях (в том числе наличие пандусов, подъемников, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов). Вуз должен иметь специально оборудованные площадки и помещения, тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеры. Все спортивное оборудование и инвентарь должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удоб-

ства. Помещения спортивного комплекса отвечают принципам создания безбарьерной архитектурной среды.

Занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья могут проводиться в отдельной аудитории (в спортивном зале, на площадке). Допускается (приветствуется) проведение занятий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с иными студентами, если это не создает трудностей для этих лиц при проведении испытаний.

Допускается присутствие в аудитории во время проведения занятия ассистента из числа работников учебного заведения или привлеченных лиц, оказывающих обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с преподавателями, проводящими текущую и итоговую аттестацию по дисциплине «Физическая культура»).

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе проведения занятий или сдачи итогового испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При проведении занятий обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей поступающих с ограниченными возможностями здоровья.

1 Для слепых:

– письменные задания для выполнения самостоятельной работы, заданий для текущей и промежуточной аттестации должны быть оформлены рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

– письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо надиктовываются ассистенту;

– обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых.

2 Для слабовидящих:

– обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

– обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

– задания для выполнения, а также методические указания для выполнения аттестации оформляются увеличенным шрифтом;

3 Для глухих и слабослышащих обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования

4 Для слепоглухих предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих).

5 Для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих занятия могут проводиться в письменной форме.

6 Для лиц с нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей письменные задания могут выполняться на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

Условия, описанные выше в настоящих Методических рекомендациях, предоставляются обучающимся на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

РАЗДЕЛ 2. РАБОТА С КАТЕГОРИЕЙ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, НА ВРЕМЯ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца), сдают зачет на кафедре на основании следующих требований по теоретическому и практическому разделу дисциплины «Физическая культура»:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по дисциплине «Физическая культура»;

- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;

- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля;

- включения студентов в научную работу кафедры по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ
ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРИ ОСВОЕ-
НИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИН-
ВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДО-
РОВЬЯ

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПО-
ДАВАТЕЛЕЙ ПРИ РАБОТЕ С ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ
ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ, В ХОДЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИС-
ЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Обеспечить возможность выполнения индивидуальных заданий по само-
стоятельной работе студентам с ОВЗ, если имеющиеся задания являются слож-
ными или невозможными для выполнения в связи с особенностями нарушения
(заболевания).

Если задания по самостоятельной работе студента выполняются письмен-
но от руки, следует давать возможность студентам с ОВЗ выполнять эти зада-
ния с использованием персонального компьютера.

Разрешать студентам во время занятий использовать звукозаписывающие
устройства, видео- и фотосъемку как способ конспектирования, для последую-
щего прослушивания или просмотра.

Использовать инклюзивный подход – проводить совместные упражнения,
игры и задания для здоровых студентов со студентами с ОВЗ (совместные ко-
мандные игры; лыжные гонки, легкоатлетический бег, плавание в сопровожде-
нии и т. п.).

Обязательно использовать метод показа упражнения для более правильно-
го восприятия студентами с ОВЗ техники упражнения и правил задания (по-
движной или учебной игры), поскольку отсутствие демонстрации и показа при-
водит к нарушению целостности восприятия материала.

В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный нагляд-
ный материал. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как мож-

но большим количеством наглядного материала. Перед тем как давать объяснение новых профессиональных терминов, следует разобрать смысловое значение каждого слова, убедиться, что вас поняли.

Если для сдачи зачетных (экзаменационных) требований дисциплины разработаны нормативы по физической или технической подготовленности, то для студентов с ОВЗ следует разработать специальные нормативы, которые будут учитывать их индивидуальные возможности, особенности заболевания (нарушения), имеющийся двигательный опыт. Либо заменить сдачу практических нормативов теоретическими требованиями (например, анализ техники вида спорта, знание методики обучения техническим действиям).

Следить за дозировкой физических упражнений, своевременно регулировать нагрузку и отдых. Давать обязательные перерывы.

Давать возможность определять индивидуальные формы контроля, разрешать использовать дополнительное время для ответа.

Обеспечить возможность сдачи теоретических требований дистанционно по средствам тестирования или проверки выполненных заданий он-лайн (с помощью электронного образовательного ресурса на официальном сайте вуза; с помощью e-mail пересылки и т. п.).

Привлекать студентов с ОВЗ к судейству изучаемых видов спорта. Давать возможность проводить отдельные виды заданий, упражнений, игры для получения опыта по организации и проведению двигательной активности (или для профессионального опыта).

Соблюдать психолого-педагогический подход: необходимо проявлять педагогический такт, создавать ситуации успеха, своевременно оказывать помощь каждому студенту, развивать веру в собственные силы и возможности и т. п.

3.1 Средства физического воспитания для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

К средствам физического воспитания (в данном случае – к средствами АФК) относятся физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы.

Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи.

Наиболее распространенными являются следующие физические упражнения:

1) упражнения общеразвивающие, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально подготовительные;

2) упражнения на развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости, координационных способностей;

3) упражнения для определенных мышечных групп: упражнения на мышцы спины, брюшного пресса, плеча, предплечья, голени, бедра, мимические мышцы и т. п.;

4) по координационной направленности: упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.;

5) циклические (ходьба, бег, плавание, передвижение в коляске, на лыжах, гребля, и др.), ациклические (метание спортивных снарядов, гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах и др.), смешанные (прыжки в длину с разбега, подвижные и спортивные игры и др.);

7) по видам спорта для разных нозологических групп инвалидов: упражнения и виды спорта для инвалидов по зрению, слуху, интеллекту, с поражениями опорно-двигательного аппарата, рекомендованных на основе медицинских по-

казаний и противопоказаний и соответствующих программ Паралимпийских игр;

8) по лечебному воздействию: упражнения на восстановление функций паретичных мышц, спорности, подвижности в суставах, упражнения, стимулирующие установочные рефлексy, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.;

9) по исходному положению: упражнения, выполняемые в положении лежа на животе, на спине, на боку, сидя, стоя, на коленях, присев, на четвереньках и др.;

10) по степени самостоятельности выполнения упражнений: активное самостоятельное, с поддержкой, помощью, страховкой, тактильным сопровождением движений, с опорой на костыли, палку, с помощью протезов, тугоров, ортезов и технических устройств, в ходунках, коляске, условиях разгрузки (на подвеске), в форме ортопедической укладкy, пассивных упражнений и др.

По интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряженности физиологических функций используются упражнения низкой интенсивности (ЧСС – до 100 уд/мин), умеренной (ЧСС – до 120 уд/мин), тонизирующей (до 140 уд/мин), тренирующей (до 160 уд/мин и больше).

К гигиеническим факторам относятся правила и нормы общественной и личной гигиены: быта, труда, отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для инвалидов они имеют первостепенное значение.

Так, для людей с нарушением зрения площадки для занятий на воздухе должны быть заранее подготовлены: определены ее размеры, по периметру установлены ограничительные ориентиры, исключены помехи из кустарника, ям, камней и т. п.; для слабовидящих важно иметь яркий инвентарь и оборудование красного, оранжевого, желтого и зеленого цветов, озвученную атрибутику – мячи, мишени, метрономы, свистки и др.

Для инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата при проведении, например, волейбола сидя во избежание микротравм тщательно гото-

вится и полируется поверхность пола. Для лиц, передвигающихся в колясках, должен быть обеспечен свободный проезд к душевым, раздевалкам, туалетам. Особого внимания требует техническое оснащение, пригодность спортивного инвентаря и оборудования, надежность страховки, помощь в случае необходимости и безопасность.

К естественно-средовым факторам относятся использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма. Естественные силы природы усиливают положительный эффект физических упражнений. Для инвалидов купание, плавание, ходьба босиком по траве, песку, гальке, туризм, рыбалка, прогулки на лыжах, на велосипеде, на лодке, подвижные и спортивные игры на открытых площадках и другие виды рекреативной деятельности не только эмоциональны по содержанию, но и оказывают тренирующее и закаливающее действие, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижают частоту простудных заболеваний.

3.2 Методы физического воспитания для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Наиболее типичными для адаптивной физической культуры являются следующие группы методов:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических качеств и способностей;
- методы воспитания личности;
- методы взаимодействия педагога и занимающихся.

Каждая из этих групп методов включает в себя разнообразные методические приемы, отражающие специфику, единичное и особенное каждого человека или группы лиц со сходными свойствами. Именно выбор методических приемов реализует индивидуальный подход с учетом всех особенностей занимаю-

щихся: структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих и вторичных нарушений, возраста, физического и психического развития, сохранности или поражения сенсорных систем, органов опоры и движения, интеллекта, способности к обучению, медицинских показаний и противопоказаний и т. п.

1 Методы формирования знаний делятся на две группы: методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия).

К первой группе относятся:

– метод вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т. п.;

– метод невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией;

– метод сопряженной речи – одновременное созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз. При нарушении речи и слуха высказывание «хором» легче самостоятельного, поэтому служит способом преодоления речевых нарушений;

– метод идеомоторной речи – самостоятельное мысленное проговаривание «про себя» отдельных слов, терминов, заданий, побуждающих к правильному их произношению и саморегулированию двигательной деятельности.

Вторая группа методов построена на основе чувственного восприятия информации, поступающей от зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических, вестибулярных, температурных и других анализаторов, создающий сенсорно-перцептивный образ движения. Ощущения, восприятия, представления служат ориентировочной основой для формирования двигательных умений, построения индивидуальной техники двигательных действий с минимальным количеством ошибок.

Для формирования представлений о движении используются:

- объемные и плоскостные макеты тела с подвижными суставами;
- рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия;
- мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи – гладкие, шершавые, мячи-ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;
- звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуколидер-метроном, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
- тренажеры для коррекции точности движений, запоминания и воспроизведения деталей техники, позволяющие регулировать мышечное восприятие, силу и скорость сокращения мышц, положения тела в пространстве;
- оптические средства (коррекционные очки, контактные линзы и др.) для слабовидящих, позволяющие получить дополнительную информацию о двигательных и ориентировочных действиях.

Методы наглядности у глухих и слабослышащих основаны на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи. Наиболее типичными методами и методическими приемами являются:

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. – для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами – для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рисование фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;

- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;

- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

При занятиях физическими упражнениями инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата методы наглядности реализуются через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на кинестетические и проприоцептивные ощущения.

2 Методы обучения двигательным действиям. Методами, направленными на формирование двигательных действий, традиционно считаются метод расчлененного и метод целостного обучения.

Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой для повышения двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизующим адаптационные резервы организма и личностные качества занимающихся.

В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

- сочетанием различных физических упражнений: стандартных, упрощенных и усложненных, упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.;

- вариативностью техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.;

- разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств, концентрирую-

щих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений занимающихся;

– вариативностью внешних факторов среды при выполнении упражнений: в любое время года, при разных погодных и метеорологических условиях, в помещении, на открытом воздухе, в лесу, на воде и т. п., но в соответствии с гигиеническими требованиями и обеспечением безопасности (страховкой, помощью, сопровождением, использованием надежного оборудования, технических средств, инвентаря и экипировки и др.).

3 Методы развития физических качеств и способностей. В целях направленного развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями используются те же методы, что и для здоровых людей.

Для развития мышечной силы – методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции.

Для развития скоростных качеств (быстроты) – повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы.

Для развития выносливости – равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы.

Методика развития выносливости, силовых и скоростных качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями опирается на диагностику их здоровья и функционального состояния, оптимальные и доступные режимы тренировочной нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, продолжительность и характер отдыха, объем физических упражнений в одном занятии, целесообразность их чередования, факторы утомления и восстановления работоспособности), учет медицинских противопоказаний и контроль за динамикой функционального, физического, психического состояния.

Для развития гибкости применяют следующие методические приемы: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения. Все они направлены на обеспечение необходи-

мой амплитуды движений, а также восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм и т. п.

Упражнения на растягивание направлены главным образом на соединительные ткани – сухожилия, фасции, связки, поскольку именно они препятствуют развитию гибкости, не обладая свойством расслабления.

Для развития координационных способностей используется широкий круг методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений и др.

Для их коррекции и развития используются следующие методические приемы:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

– упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями является игровой метод.

3.3 Формы физического воспитания для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в вузе

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (учебные занятия по физической культуре), эпизодическими (экскурсия), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными, игровыми.

Адаптивное физическое воспитание – самый организованный и регламентированный вид АФК – является обязательной дисциплиной всех образовательных учреждений. Основной формой занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя. В данном случае это учебное занятие по дисциплине «Физическая культура».

В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

1) учебные занятия образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) учебные занятия коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) учебные занятия оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

4) учебные занятия лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п.;

5) учебные занятия спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;

6) учебные занятия рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта (настольный теннис, гимнастика, аэробика, танцы (в том числе и в колясках), хоккей на полу, баскетбол, плавание, легкая атлетика и др.). Существуют две формы занятий адаптивным спортом: тренировочные занятия; соревнования.

РАЗДЕЛ 4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕЖЛИЧНОСТНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОВЗ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НОЗОЛОГИИ

4.1 Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса по физической культуре для слабослышащих и не слышащих студентов

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего – следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень громкости.

Специфика зрительного восприятия слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти – в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки.

Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

Произвольное запоминание студентов с нарушенным слухом отличается тем, что образы запоминаемых предметов в меньшей степени организованы, чем у слышащих (медленнее запоминаются и быстрее забываются), процесс обучения требует использования дополнительных приемов для повышения эффективности запоминания материала.

При запоминании словесного материала у не слышащих и слабослышащих с тяжелой степенью поражения могут наблюдаться замены слов: замены по внешнему сходству звучания слова, смысловые замены; некоторые основные понятия изучаемого материала студентам с нарушенным слухом необходимо объяснять дополнительно.

На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения слабослышащими специальной терминологии необхо-

димо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

Внимание у обучающихся с нарушенным слухом в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим студентам выделить информативные признаки предмета или явления.

В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала.

Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом. Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи. Анимация может сопровождаться гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения, что важно при работе с лицами, лишенными нормального слухового восприятия.

Создание текстовых средств учебного назначения для студентов с нарушенным слухом требует участия специалиста-дефектолога, контролирующего развитие словарного запаса такой категории обучающихся.

4.2 Некоторые рекомендации педагогическим работникам по межличностному взаимодействию со студентами с нарушенным слухом в учебном процессе

Начинать разговор необходимо с привлечения внимания своего собеседника. Если его слух позволяет, назовите его по имени, если нет – слегка положите ему руку на плечо. Разговаривая со слабослышащим, смотрите на него. Не загораживайте свое лицо: собеседник должен иметь возможность следить за его выражением. Говорите ясно и четко. Не следует излишне выделять что-то.

Кричать, особенно в ухо, нельзя. Если просят повторить что-то, попробуйте перефразировать свое предложение. Можно применять жесты.

В разговоре необходимо использовать простые короткие предложения и избегать употребления незнакомых для обучающихся оборотов и выражений. Перед тем как давать объяснение новых профессиональных терминов, следует разобрать смысловое значение каждого слова; убедиться, что вас поняли, спросив у студента. Если не понят ответ или вопрос слабослышащего, можно попросить его повторить или записать то, что он хотел сказать.

Если необходимо сообщить информацию, которая включает в себя номер, правило, формулу, технический или другой сложный термин, нужно записать ее, продублировать сказанное записями, особенно если информация является важной: правила, инструкции и т. п.

Не следует менять тему разговора без предупреждения. Необходимо использовать переходные фразы, например: «Хорошо, теперь переходим к обсуждению...».

Не все люди, которые плохо слышат, могут хорошо читать по губам. Можно спросить об этом при первой встрече. Если студент обладает этим навыком, нужно соблюдать несколько важных правил:

- смотреть в лицо собеседника и говорить ясно и медленно, использовать простые фразы и избегать несущественных слов; не пытаться преувеличенно четко произносить слова – это изменяет артикуляцию и создает дополнительные трудности;

- использовать выражение лица, жесты, телодвижения, если необходимо подчеркнуть или прояснить смысл сказанного;

- особое внимание уделять правильности показа техники упражнения или технического приема;

- помнить что, из десяти слов хорошо прочитываются только три.

6 Необходимо проявлять педагогический такт, создавать ситуации успеха, своевременно оказывать помощь каждому студенту, развивать веру в собственные силы и возможности.

4.3 Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса по физической культуре для слабовидящих студентов

В качестве механизма, компенсирующего недостатки зрительного восприятия, у слабовидящих лиц выступают слуховое и осязательное восприятия. Лица с нарушениями зрения уступают лицам с нормальным зрением в точности и оценке движений, степени мышечного напряжения в процессе освоения и выполнения заданий.

Ограниченность информации, получаемой слабовидящими, обуславливает схематизм зрительного образа, его скудность; нарушение целостности восприятия, когда в образе объекта отсутствуют не только второстепенные, но и определяющие детали, что ведет к фрагментарности или неточности образа.

При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы. Слабовидящим могут быть противопоказаны многие обычные действия, например, наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения.

Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок.

При проведении занятий следует учитывать значение слуха в необходимости пространственной ориентации, которая требует локализовать источники звуков, что способствует развитию слуховой чувствительности. У лиц с нарушениями зрения при проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий.

Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: крупный шрифт (16–18 кегль), дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы.

Все записанное на доске (слайдах) должно быть озвучено. Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске (слайде) и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами.

При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом. Не следует заменять чтение пересказом.

В построении предложений не нужно использовать расплывчатых определений и описаний, которые обычно сопровождаются жестами, выражений вроде: «мяч находится где-то там, на площадке, это поблизости от вас...». Необходимо быть точным: «Мяч справа от вас».

При работе со слабовидящими возможно использование сети Интернет, подачи материала на принципах мультимедиа, использование «on-line» семинаров и консультаций, консультаций в режиме «off-line» посредством электронной почты.

4.4 Некоторые рекомендации педагогическим работникам по межличностному взаимодействию со студентами с нарушенным зрением в учебном процессе

Слабовидящему студенту нужно помочь в ориентации в пространстве университета. В начале учебного года его необходимо провести по зданию корпуса, чтобы он запомнил месторасположение кабинетов и помещений, которыми он будет пользоваться. Находясь в помещении, новом для слабовидящего обучающегося, нужно описать место, где находитесь. Например: «По краю площадки, примерно в шести шагах от вас, справа и слева – ряды скамеек, на лицевых линиях – футбольные ворота, выход из зала – слева». Или: «Слева от двери,

как заходишь, инвентарная». Укажите «опасные» для здоровья предметы, оборудование, инвентарь.

Когда предлагаете слабовидящему сесть, не нужно его усаживать, необходимо направить его руку на спинку стула или подлокотник.

Во время проведения занятий следует назвать себя и представить других собеседников, а также остальных присутствующих, вновь пришедших в помещение. При общении с группой со слабовидящим нужно каждый раз называть того, к кому обращаетесь. Нельзя заставлять собеседника говорить в пустоту: если вы перемещаетесь, предупредите его.

При знакомстве слабовидящего с незнакомым предметом (инвентарем, оборудованием) не следует водить его руку по поверхности предмета, нужно дать ему возможность свободно потрогать предмет. Если попросят помочь взять какой-то предмет, не следует тянуть кисть слабовидящего к предмету и брать его рукой этот предмет, лучше подать ему этот предмет или подвести к нему.

Заметив, что слабовидящий сбился с маршрута или впереди него есть препятствие, не следует управлять его движением на расстоянии, нужно подойти и помочь выбраться на нужный путь. Если не получится подойти, необходимо громко предупредить об опасности. При спуске или подъеме по ступенькам слабовидящего следует вести боком к ним. Передвигаясь, не стоит делать рывков, резких движений.

Особое внимание следует уделять развитию самостоятельности и активности слабовидящих студентов, особенно в той части учебной программы, которая касается отработки практических навыков.

4.5 Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса по физической культуре для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата

Специфика поражений опорно-двигательного аппарата может замедленно формировать такие операции, как сравнение, выделение существенных и несущ-

ществленных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий. При тяжелом поражении нижних конечностей руки присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями, а следовательно и спортивной техникой.

Поражения опорно-двигательного аппарата часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется в замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

Нарушения опорно-двигательного аппарата проявляются в расстройстве внимания и памяти, рассредоточенности, сужении объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной.

Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, зале или на площадке, следует разрешить студенту самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных практических работ (сидя, стоя, облокотившись и т. д.).

При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных, письменных работ, двигательных упражнений, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий.

С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными. Особую роль в педагогической деятельности, играет использование наглядного материала, обучающих видеоматериалов.

При работе с лицами с поражением опорно-двигательного аппарата необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность

учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки.

4.6 Некоторые рекомендации педагогическим работникам по межличностному взаимодействию со студентами с нарушением опорно-двигательного аппарата в учебном процессе

Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента с нарушением опорно-двигательного аппарата, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и общением, стремление к ограничению социальных контактов.

Независимо от степени двигательных дефектов у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата могут встречаться нарушения эмоционально-волевой сферы, поведения. Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается беспокойство, суетливость, растороженность, у других – вялость, пассивность и двигательная заторможенность. В ряде случаев, в зависимости от особенности психического статуса могут быть гипердинамичными, гипервозбудимыми. В таких случаях не стоит как-то резко пресекать их активность. Необходимо приучать контролировать свою активность во избежание перетренированности, утомления.

При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. Например, сразу в начале разговора сесть, если есть возможность, прямо перед человеком в инвалидной коляске.

Инвалидная коляска – неприкосновенное частное пространство. На нее нельзя облакачиваться и толкать. Нельзя начать катить коляску без согласия сидящего в ней. Нужно спросить, необходима ли помощь, прежде чем оказать ее. Необходимо предложить помощь при открытии дверей или наличии в по-

мещениях высоких порогов. Если предложение о помощи принято, необходимо спросить, что нужно делать, четко следуя инструкциям.

Передвигать коляску нужно медленно, поскольку она быстро набирает скорость, и неожиданный толчок может привести к потере равновесия.

Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланированы занятия. Можно предложить старосте группы, где обучается студент с ОВЗ, заранее известить его о возможных проблемах с доступностью объекта.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющий такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если для этого имеются основания. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не следует:

- перебивать и поправлять; начинайте говорить только тогда, когда убедитесь, что собеседник закончил свою мысль;
- пытаться ускорить разговор; необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени

Затруднения в речи – не показатель низкого уровня интеллекта человека. Если не понятно, что вам сказали, следует переспросить. Если снова не удалось понять, нужно попросить произнести слово в более медленном темпе, возможно, по буквам. При возникновении проблем в общении, можно спросить, не хочет ли собеседник использовать другой способ – написать, напечатать. Старайтесь задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

При общении с людьми с гиперкинезами (непроизвольными движениями тела или конечностей):

- во время разговора не отвлекайтесь на непроизвольные движения собеседника, потому что можете пропустить что-то важное;
- при гиперкинезах встречаются затруднения в речи.

Преподаватель должен проявлять педагогический такт, создавать ситуации успеха для студентов с ОВЗ, своевременно оказывать помощь, развивать веру в собственные силы и возможности.

РАЗДЕЛ 5. АДАПТАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Выбор методов обучения в каждом отдельном случае обуславливается целями, содержанием обучения, исходным уровнем имеющихся знаний, умений и навыков, двигательного опыта, уровнем профессиональной подготовленности педагогов, методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия информации обучающимися. В образовательном процессе для лиц с ОВЗ и инвалидностью рекомендуется использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения.

Во внеучебном процессе необходимо активно использовать технологии социокультурной реабилитации для установления полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного климата в студенческой среде. Это могут быть общеуниверситетские, факультетские спортивные и физкультурные праздники, конкурсы, фестивали; экскурсии, игры – подвижные, спортивные, деловые, логические, интеллектуальные, посещение выставок, творческих встреч, спортивных соревнований, концертов.

При проведении текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся с ОВЗ и инвалидностью необходимо учитывать психофизические особенности студента и индивидуально определять форму контроля (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования, в виде сдачи специальных контрольных нормативов и т. п.). При необходимости студенту с ОВЗ и инвалиду необходимо предоставить дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации, либо сдача

контрольных нормативов (испытания с помощью педагогических тестов) без учета времени, количества повторов.

Студенты, имеющие инвалидность могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом их психофизических особенностей и образовательных потребностей. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному плану для лиц с ОВЗ и инвалидов может быть при необходимости увеличен, но не более чем на один год (для магистрантов – на полгода).

При организации индивидуального обучения вузом могут быть предусмотрены различные варианты проведения занятий: в университете (в академической группе или индивидуально), на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

5.1 Примерное содержание программы по дисциплине «Физическая культура» (дополнительный раздел) для студентов-инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для разработки и формирования содержания программы по дисциплине «Физическая культура» рекомендуется наличие следующих разделов с их подробным наполнением.

1 Пояснительная записка.

2 Объем дисциплины «Физическая культура» для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и виды учебной работы.

3 Содержание и объем практического и теоретического разделов программы дисциплины «Физическая культура» для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

4 Содержание методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5 Содержание практического раздела дисциплины «Физическая культура» для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

6 Содержание контрольного раздела программы дисциплины «Физическая культура» для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

7 Организация и материально-техническое обеспечение занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

8 Учебно-методическое обеспечение раздела дисциплины «Физическая культура» для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300.62 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. С. П. Евсеева. – М. : Сов. спорт, 2014. – 297 с.

2. Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011–2020 годы (Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2015 г. № 1297) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://base.garant.ru/71265834/>

3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 49.03.02 : рек. Умо высш. учеб. заведений РФ по образованию / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 615 с.

4. Евсеев, С. П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 034300, 034400 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / С. П. Евсеев, М. В. Томилова, О. Э. Евсеева. – М. : Сов. спорт, 2013. – 95 с.

5. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащении образовательного процесса» (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://base.garant.ru/70680520/>

6. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов

Российской Федерации и международного опыта (Методические рекомендации разработаны в соответствии с техническим заданием к Государственному контракту от 27 августа 2013 года № 299 «Научная концепция развития адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70487836/#ixzz4TSIgEnje>

7. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» : Федер. закон от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ // Сборник официальных документов и материалов. – 2016. – № 8. – С. 3.

8. Об образовании в Российской Федерации : Федер. закон РФ от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ : (извлеч.) // Сб. официальных документов и материалов. – 2013. – № 2. – С. 3–16.

9. Приказ Минобрнауки от 16.04.2014 г. № 05-785 «О направлении методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://oreluniver.ru/file/education/law/vpo/RR_44.pdf

10. Рекомендации для руководителей физкультурно-оздоровительных клубов инвалидов по организации занятий физической культурой и спортом и распределению спортсменов на группы по степени функциональных возможностей / авт.-сост. Н .А. Сладкова ; Паралимп. ком. России. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Сов спорт, 2012. – 215 с.

11. Специальная педагогика : учеб. пособие для студентов пед. вузов : рек. УМО ВУЗов РФ по пед. образованию / под ред. Н. М. Назаровой. – 9-е изд., стер. – М. : Academia, 2009. – 395 с.

12. Теория и организация адаптивной физической культуры : [в 2 т.] : учебник для студентов вузов, обучающихся по спец-ти 032102 и студентов техникумов и колледжей, обучающихся по спец-ти 050721 : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту. Т. 1: Введение в специальность. История и общ. ха-

рактеристика адапт. физ. культуры / под. ред. С. П. Евсеева. – М. : Сов. спорт, 2007. – 291 с.

13. Теория и организация адаптивной физической культуры : [в 2 т.] : учебник для студентов вузов, обучающихся по спец-ти 032102 и студентов техникумов и колледжей, обучающихся по спец-ти 050721 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту. Т. 2: Содержание и методики адапт. физ. культуры и характеристика ее основных видов / под. ред. С. П. Евсеева. – М. : Сов. спорт, 2007. – 446 с.

14. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. ФЗ- 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

15. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для вузов, обучающихся по спец-ти 032102 и учащихся сред. спец. учеб. заведений, обучающихся по спец-ти 050721 : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Сов. спорт, 2009. – 603 с.

АВТОРСКАЯ СПРАВКА

Слинкина Надежда Евгеньевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Теории и методики спортивных игр Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», e-mail: chistyakovane@mail.ru

Кондакова Оксана Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета Оздоровительных технологий и спортивной медицины Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», e-mail: kondakova-o@mail.ru

Клестова Оксана Александровна – кандидат педагогических наук, доцент, начальник учебно-методического управления Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», e-mail: sahka2004@mail.ru