

## **Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» (адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями в состоянии зрения)**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте в высших учебных заведениях представлены как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, физическая культура направлена на формирование у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство, психическое и социальное благополучие.

Результатом формирования образования в области физической культуры и спорта, далее **адаптивной физической культуры и спорта** для лиц с ограниченными возможностями в состоянии зрения, создание у студентов устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, воспитание потребности в непрерывном физическом совершенствовании.

Под адаптивной физической культурой и спортом понимается вид физической культуры и спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидность. Формирование мотивации и всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых) к жизни, оптимизация его состояния, совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств с помощью физических упражнений.

Полное или частичное нарушение зрения у студентов существенно изменяет их жизнедеятельность, так как сопровождается нарушением пространственных образов, самоконтроля и саморегуляции. Приводит в появление большого спектра сопутствующих заболеваний (заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой системы) и нарушений (слабость общей и дыхательной мускулатуры, нарушения позвоночника, деформации стопы), что отражается на физической работоспособности и физической подготовленности студентов.

В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильное положение тела при ходьбе, беге, естественных движениях, координация и точность движений. Все это должно быть учтено при планировании занятий адаптивной физической культурой.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, адаптивная физическая культура и спорт проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие физическое совершенство.

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и семинарские (практические, лабораторные) занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся с **нарушением зрения**.

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Для обучения студентов с нарушением зрения по направлениям подготовки бакалавров по «02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем» при планировании контактной работы следует отдавать предпочтение технологиям, соответствующим сенсорным, когнитивным и личностным возможностям данной категории студентов. Наиболее востребованными в процессе обучения студентов с нарушением зрения являются личностно-ориентированные технологии и когнитивно-ориентированные технологии. С ограничениями, связанными с рисками студентов с нарушением зрения в образовательном процессе возможно использовать деятельностно-ориентированные технологии.

При лекционном изучении дисциплины необходимо учитывать специфику материала. У студентов с нарушением зрения наблюдается замедленность и малая осознанность их восприятия, имеются трудности их фиксации. При чтении лекции преподаватель должен учитывать замедленный темп переработки речевого материала студентом, значимые элементы выделять интонационно, осуществлять повтор новых терминов и определений, при объяснении новых изучаемых явлений устанавливать логические связи. Речь преподавателя должна быть громкой, чёткой, в среднем темпе подачи. Рекомендуются предоставлять часть учебного материала студентам с нарушениями зрения в индивидуальной форме. Студентам незрячим раздаточный материал необходимо предоставлять напечатанным по системе Брайля, предъявление формул в текстовом варианте, с описанием схем и графиков. В процессе чтения лекции преподаватель должен заранее обращать внимание данного студента к доступному раздаточному материалу. Студентам со слабовидением материал должен быть представлен в индивидуальной, увеличенной форме.

Преподавание теории обучающимся с нарушением зрения необходимо осуществлять через практическую задачу, актуальность которой осознаётся студентом, что будет способствовать формированию компетенций и мотивации к занятиям физической культурой. В связи с этим целесообразно решать образовательные задачи с применением технологии контекстного обучения. С целью преодоления особенностей индивидуального характера учебной деятельности, а так же формирования навыков совместной работы эффективно использовать технологию обучения студентов с нарушением зрения в сотрудничестве. Организуется парная и групповая работа на основе выполнения проектных работ, организации деловых игр, работы с конспектом лекций, справочниками и другими источниками информации. В процессе обучения незрячих студентов рационально применять парные формы работы, объединяя их с постоянным помощником, студентом – волонтером. При обучении слабовидящих студентов рекомендуется применять групповые формы или парные со сменой партнёров по выполнению задания. Это стимулирует социальную активности слабовидящих студентов, обеспечивает присвоение коммуникативных навыков совместной деятельности. Для формирования ситуации успешности в учебной деятельности и компенсации чувства неуверенности студентов с нарушением зрения необходимо использовать технологию портфолио – как способ накопления и систематизации информации, а также метод положительной оценки студента. Для незрячих студентов и пропускающих занятия возможно применение модульного обучения с применением технологии тьюторской и волонтерской поддержки. На основе модульного освоения дисциплины возможна организация их дистанционного обучения.

Во время занятий студенту предоставляется место, наиболее приближенное к преподавателю. Рекомендуемый комплект оснащения для мобильного рабочего места для незрячего: ноутбук (или нетбук) с программой экранного доступа JAWS, и портативным дисплеем, использующим системы Брайля (рельефно-точечный шрифт). Для слабовидящих студентов необходимо пользоваться программой экранного увеличения MAGic. На занятии студент с нарушением зрения может использовать звукозаписывающую аппаратуру при согласовании с преподавателем.

Практические занятия данного цикла направлены на развитие физических качеств и двигательных возможностей в рамках изучаемой дисциплины. При организации практического выполнения физических упражнений невидящему студенту необходимо оказывать индивидуальную помощь. Рекомендуется уменьшить объём выполняемых заданий, с переносом части его на домашнее задание. Предусматривается выполнение незрячими студентами физических упражнений и основных динамических видов деятельности с использованием помощника.

По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита курсовой работы / проекта; самостоятельная организация физических тренировок с обязательным ведением дневника состояния здоровья и достижений).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

Система оценки качества освоения учебной дисциплины включает входной контроль, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля), промежуточная аттестация обучающихся - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю) (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ)). При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение семестра. Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МарГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение семестра.

Учебная работа по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** построена на основе проблемно-модульной технологии организации учебной деятельности и высокоэффективных спортивно-ориентированных и оздоровительных технологиях обучения. Оценка учебных достижений по формированию компетенций студентами определяется по балльной технологии.

В процессе преподавания дисциплины широко применяются:

- активные формы обучения (лекции, дискуссии, лекции-конференции, мозговой штурм, конкурс рефератов и творческих работ студентов);
- развивающего обучения; компьютерные технологии;
- технологии на основе личностной ориентации учебного процесса;

- проблемное обучение; проектные методы обучения;
- исследовательские методы в обучении;
- технология использования в обучении игровых методов;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии.

**Лекционные занятия.** Использовать в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (компьютерная презентация материалов по темам лекционных занятий).

Это позволяет студентам в доступной форме освоить анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма человека, а также механизмы совершенствования органов и систем организма в процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. На этой основе студенты овладевают средствами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и самовоспитания для повышения физической и функциональной подготовленности, улучшения здоровья.

**Практические занятия.** Использование компьютерной технологии с демонстрацией техники двигательной действий в изучаемых видах спорта на практических занятиях позволяет студентам правильному овладению элементами техники.

Построение на учебно-тренировочных занятиях со студентами с использованием современных методов тренировок оздоровительной направленности (базовая и степ аэробика, бег аэробная направленность, силовой фитнес, стретчинг) позволяет достижению тренировочного эффекта и улучшению состоянию здоровья.

При обучении студентов с нарушением зрения на дисциплине адаптивная физическая культура рекомендуется использование ассистивных технологий, обеспечивающей максимальное включение учащихся в образовательный процесс адаптивного физического воспитания. Студенты, имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалидность по основному заболеванию, связанному с нарушением зрения должны осваивать основные виды деятельности при помощи кинестетических ощущений, совместно с педагогом и ассистентом. При демонстрации необходимого движения педагог должен полно проговаривать формируемое действие совместно с выполнением его. Необходимо обучение движению осуществлять на безошибочной основе с длительным закреплением путём многократных совместных повторений. Динамические упражнения незрячий студент выполняет при помощи ассистента или другого студента – волонтера. Обязательным условием является обучение этого студента приёмам ассистивных техник.

Накладываются ограничения на выполнение сложных видов деятельности самостоятельно и тех видов физической активности, которые противопоказаны по состоянию здоровья.

Достижение цели обеспечивается решением поставленных задач при соблюдении и использовании **методических принципов:**

- 1) принцип непрерывного и комплексного воздействия на личность занимающихся различных форм и средств адаптивного физического воспитания.

Данный принцип обеспечивает непрерывность процесса адаптивного физического воспитания студентов на занятиях по адаптивной физической культуре. Обоснованным для данной категории студентов является использование помимо занятий по адаптивному физическому воспитанию дифференцированных занятий по лечебной физической культуре и индивидуальных занятий.

**Требования по реализации принципа:**

- участие студентов во всех организационно-педагогических формах занятий;
- логическая и содержательная взаимосвязь всех форм и средств занятий;

- применение разнообразных физкультурно-оздоровительных и коррекционно-развивающих упражнений;

2) принцип дифференцированного подхода, предполагающий объединение в относительно однородные группы в определенной части занятия по адаптивному физическому воспитанию студентов по сходным вторичным отклонениям в состоянии здоровья с целью их коррекции.

Требования по реализации принципа:

- достижение оптимального уровня функциональной и двигательной подготовленности студентов;

- планирование физкультурно-оздоровительных и коррекционно-развивающих средств на различных групповых формах занятий;

- дифференциация средств и методов адаптивной физической культуры в зависимости от уровня двигательной подготовленности, функционального состояния организма и выраженных вторичных отклонениях.

3) принцип индивидуального подхода, заключающийся в том, что опираясь на индивидуальные способности студента создать условия для его максимального роста.

Требования по реализации принципа:

- поэтапное и последовательное построение занятий по адаптивному физическому воспитанию с учетом индивидуального физического развития и физической подготовленности студента;

- методически грамотная последовательность использования коррекционно-развивающих средств и методов с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;

- планирование средств адаптивного физического воспитания при выполнении студентами индивидуальных заданий;

- соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий адаптивной физической культурой;

- использование специального инвентаря (озвученные мячи, предметы с разной текстурой, весом, имеющие тактильные ориентиры).

3) принцип коррекционной направленности, обеспечивающий взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и коррекцию имеющихся нарушений.

Требования по реализации принципа:

- опора на сохранные анализаторы;

- использование различных физкультурно-оздоровительных и коррекционно-развивающих средств, направленных на обеспечение полноценного физического развития и повышения физической подготовленности.

4) Принцип систематичности и последовательности педагогических воздействий.

Требования по реализации принципа:

- изучение контингента занимающихся;

- регулярность использования всех форм занятий адаптивного физического воспитания;

- поэтапное и последовательное построение занятий адаптивной физической культурой;

- методически грамотная последовательность использования физкультурно-оздоровительных и коррекционно-развивающих упражнений на занятиях по адаптивной физической культуре;

- оперативный и текущий контроль за состоянием здоровья занимающихся;

- коррекция педагогических воздействий на основе обратной связи о результатах оперативного и текущего контроля.

5) Принцип адекватность оптимальности и вариативности педагогических воздействий, отражающий специфику педагогической деятельности, обусловленную закономерностями индивидуальной адаптации к мышечной работе.

Требования по реализации:

- учет тяжести основного дефекта и вторичных отклонений
- учет сохранности сенсорных систем;
- учет предрасположенности и интереса к тем или иным физическими упражнениям;
- использование многообразия содержания и возможностей адаптивной физической культуры;
- достижение оптимального уровня функциональной и двигательной подготовленности студентов и ее поддержание;
- учет внешних условий выполнения упражнений (оказания помощи, проведение через упражнение, сопровождение).

В качестве основных средств на занятиях по адаптивной физической культуре применяются различные виды передвижений (ходьба, бег), общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, гантели и др.), упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, ребристая доска, тренажеры), упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки, упражнения на укрепление свода стопы, упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата, развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы, координационные упражнения, упражнения для стабилизации работы нервной системы, специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов.

В занятия адаптивной физической культурой рекомендуется включать плавание, лыжи, виды и элементы адаптивного спорта, направленного на развитие координации и пространственной ориентации (голбол, бег с лидером).

При работе со студентами, имеющими нарушения зрения, особое внимание уделяется следующим методам:

1) метод практических упражнений, являющий одним из основных в адаптивной физической культуре, так как он основан на двигательной активности. Метод заключается в многократном повторении изучаемых движений с учетом особенностей студентов, имеющих нарушения зрения. Все физические упражнения должны вызывать ощущение безопасности, комфорта и надежной страховки. Рекомендуется:

- выполнять упражнения по частям, объединяя их в последующем в целое;
- выполнять упражнения в облегченных условиях;
- использовать имитационные упражнения;
- изменять при выполнении упражнений темп, ритм, скорость, направленность движения;
- использовать при ходьбе, беге - лидера;
- изменять исходные положения;

2) Метод дистанционного управления, относящийся к методу слова и предполагающий управление действиями на расстоянии посредством словесных команд.

3) Метод упражнений по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств. Метод направляет внимание студента на ощущение (мышечно-суставное чувство) возникающие при выполнении физического упражнения.

4) Метод наглядности, особенность использования которого заключается в показе упражнения непосредственно перед выполнением. Наглядность должна сопровождаться словесным описанием, быть яркой, контрастной.

5) Метод стимулирования двигательной активности, заключающийся в создании по возможности условий успеха, активным участием педагога в занятии.

**Основными формами организации двигательной деятельности студентов, имеющих нарушения слуха является:**

- 1) занятия по адаптивной физической культуре;
- 2) занятия по адаптивной физической рекреации;
- 3) индивидуальные занятия по разработанным комплексам физических упражнений
- 4) занятия адаптивным спортом (ограничения по выбору адаптивного спорта определяется для данной категории студентов выраженностью основного дефекта и сопутствующих заболеваний, а также вторичных отклонений).
- 5) физкультурные паузы и физкультурные минутки.

**При организации различных форм занятий адаптивной физической культурой необходимо соблюдать следующие методические рекомендации:**

1. содержание физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой определяется в зависимости от уровня физического развития, физической подготовленности, уровня развития функциональных систем организма, имеющих у студентов сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
2. планирование средств и методов адаптивной физической культуры на основе дифференцированного и индивидуального подхода;
3. обеспечение медицинского контроля и диагностики физического развития и физической подготовленности.

При выполнении физических упражнений необходимо соблюдение следующих рекомендаций:

- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать нагрузку;
- избегать длительной статической нагрузки;
- постоянно отслеживать состояние занимающихся.

**Условиями реализации методических рекомендаций по подбору средств и методов адаптивной физической культуры являются:**

- 1) проведение врачебно-педагогического контроля; выполнение рекомендаций врача;
- 2) учет основной патологии и знание сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений в состоянии здоровья;
- 3) учет индивидуальных особенностей;
- 4) отслеживание состояния здоровья во время занятий;
- 5) при возможности, понижение уровня освещенности в зале, поскольку у студента светобоязнь, интенсивное потолочное освещение усиливает нистагм, что приводит к резкому ухудшению зрения.