

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Российский химико-технологический университет  
имени Д.И. Менделеева»

**УТВЕРЖДЕНО**

решением Ученого совета РХТУ  
имени Д. И. Менделеева  
от 20 января 2016 г., протокол № 6

И.О. Ректора Университета

  
В.М. АРИСТОВ

**ПОРЯДОК**

**реализации в  
федеральном государственном бюджетном образовательном  
учреждении высшего образования  
«Российский химико-технологический  
университет имени Д.И. Менделеева»**

**дисциплины  
«Физическая культура»**

**при освоении образовательных программ инвалидами и лицами  
с ограниченными возможностями здоровья**

Москва, 2016 г.

## 1. Общие положения

1.1 Настоящий Порядок разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы, утвержденной постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 295; Методическими рекомендациями по проведению независимой оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность, утвержденными Министерством образования и науки РФ от 01 апреля 2015 г.; Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2013 г. № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»; Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (уровень бакалавриата, уровень специалитета); базовыми принципами профессионально-общественной аккредитации профессиональных образовательных программ в рамках деятельности Национального совета при Президенте Российской Федерации по профессиональным квалификациям, утвержденными Председателем Национального совета при Президенте Российской Федерации по профессиональным квалификациям от 20.04.2015 г.

1.2 Порядок реализации в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева» дисциплины «Физическая культура» при освоении образовательных программ инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья определяет правила организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.3 Программы бакалавриата, специалитета и магистратуры реализуются ФГБОУ ВО «РХТУ им. Д.И. Менделеева» (далее – Университет) в целях создания обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья условий для приобретения необходимого для осуществления профессиональной деятельности уровня знаний, умений, навыков, опыта деятельности.

1.4 Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также лиц с особыми образовательными потребностями (далее – Программа, Программа дисциплины) разработана на основе принципов *адаптивной физической культуры*. Это предполагает,

что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

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

1.6 *Цель адаптивной физической культуры в образовательной организации* – максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;
- реализацию программ мэйнстриминга: включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.
- привлечение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям адаптивным спортом; подготовку инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и привлечение таких обучающихся к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

## **2. Содержание дисциплины «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

### **2.1 Теоретический раздел. Лекции**

Теоретический раздел формирует систему научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного творческого использования для личностного и профессионального развития; самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

*Примерный перечень тем занятий (обязательная тематика – 16 часов):*

**Лекция № 1** (2 часа).

Предмет физической культуры. Задачи и место курса в подготовке бакалавра. Организация учебного процесса в рамках рейтинговой системы. Требования к зачету.

**Лекция № 2** (2 часа). Введение в дисциплину «Физическая культура и спорт. История» .

**Лекция № 3** (2 часа). Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях физической культуры.

**Лекция № 4** (2 часа). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

**Лекция № 5** (2 часа). Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной культурой

**Лекция № 6** (2 часа). Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

**Лекция № 7** (2 часа). Биологические основы физической культуры.

**Лекция № 8** (2 часа). Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

## **2.2 Практический раздел**

В начале учебного года кафедра Физического воспитания контролирует прохождение студентами врачебного контроля во врачебно-физкультурном диспансере. По результатам медицинского осмотра происходит распределение студентов по учебным отделениям.

Студенты, получившие специальную медицинскую группу, или освобождены от практических занятий (по медицинским показаниям), распределяются в *специальное медицинское* отделение.

### **2.2.1 Практические занятия**

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

*На практических занятиях предлагается отразить:*

- основные проблемы спортивной тренировки;
- влияние физических упражнений на формирование профессиональных качеств будущего специалиста и личности занимающегося;
- воздействие средств физического воспитания на основные физиологические системы и звенья опорно-двигательного аппарата занимающегося.;
- рассматриваются вопросы проведения соревнований (правила соревнований, система розыгрышей, определение победителей, оборудование и инвентарь).

*Примерный перечень тем (обязательная тематика – 16 часов):*

**Тема № 1** (2 часа). Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

**Тема № 2** (2 часа). Простейшие методы самооценки работоспособности, утомляемости и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

**Тема № 3** (2 часа). Методы самоконтроля и физического развития (стандарты, индексы, номограммы, формулы и др.) за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

**Тема № 4** (2 часа). Основное гигиеническое требование к занятиям физическими упражнениями. Диагноз и краткая характеристика заболевания. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**Тема № 5** (2 часа). Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.

**Тема № 6** (2 часа). Основы методики самомассажа. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

**Тема № 7** (2 часа). Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.

**Тема № 8** (2 часа). Методика оценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания для основного, специального медицинского и спортивного отделений). Основы судейства по избранному виду спорта (для спортивного отделения).

### **2.2.2 Учебно-тренировочные занятия**

#### **(профессионально-прикладная физическая подготовка)**

Профессионально-прикладная подготовка проводится с учетом будущей профессиональной деятельности студента.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

*Обязательная тематика – 36 часов:*

Основные задачи:

- определение уровня состояния здоровья и физической подготовленности студентов по тестовой программе;
- осуществление взаимосвязи в освоении знаний, двигательных умений и навыков;
- формирование у студентов опыта подбора и практических реализаций собственных оздоровительных или тренировочных программ.
- освоение знаний и формирование умений и навыков;
- акцентированное развитие физических и специальных качеств в предстоящей профессиональной деятельности;
- овладение практическими навыками использования тренажерных устройств, приспособлений и оборудования в организации самостоятельных занятий.

### **2.2.3 Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке.

#### *Первый курс*

Основные задачи: определение уровня здоровья и физической подготовленности студентов по тестовой программе, осуществление взаимосвязи в освоении знаний, двигательных умений и навыков с формированием у студентов опыта подбора и практических реализаций собственных оздоровительных или тренировочных программ.

#### *Второй курс*

Основные задачи: повышение уровня физической подготовленности студентов; оценка динамики тестирования физического состояния по показателям паспорта здоровья студентов; подбор и освоение индивидуальных тренировочных или оздоровительных программ и практическая их реализация в самостоятельных занятиях.

#### *Третий курс*

Основные задачи: освоение знаний и формирование умений и навыков, акцентированное развитие физических и специальных качеств к предстоящей профессиональной деятельности; овладение практическими навыками использования тренажерных устройств, приспособлений и оборудования в организации самостоятельных занятий.

## 2.2.4 Контрольный раздел

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая *регулярность посещения обязательных учебных занятий*, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов (тестов) общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности<sup>1</sup>.

Учебный процесс в специальном медицинском отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения** разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Практические занятия, в значительной степени, должны носить консультационный характер, практические рекомендации необходимо подкреплять постоянным контролем преподавателя за их выполнением студентом.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем учебной группы. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

## 3. Примерный перечень тем рефератов для студентов

### 3.1 Рефераты для студентов группы здоровья – специальная медицинская «А»

#### *Первый курс*

1. Общеразвивающие и силовые упражнения для мышц рук (исключить упражнения для пальцев и кистей рук).
2. Общеразвивающие и силовые упражнения для мышц ног.
3. Общеразвивающие упражнения для мышц туловища.

---

<sup>1</sup> Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре – 5, включая функциональные пробы и тесты. По решению Методической комиссии кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено (дополнено), в зависимости от контингента студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья



4. Упражнения на развитие координации и равновесие. Силовые упражнения для мышц туловища.
5. Упражнения на развитие гибкости и «растяжку»<sup>2</sup>.

### *Второй курс*

1. Значение разминки в учебно-тренировочных занятиях (с примерным комплексом упражнений).
2. Необходимость развития гибкости и подвижности в суставах (с примерным комплексом упражнений).
3. Значение заключительной части тренировочного занятия (релаксационный комплекс упражнений).
4. Мышцы спины и их значение в формировании мышечного корсета (с примерным комплексом упражнений).
5. Прямые мышцы живота и их значение в формировании мышечного корсета (с примерным комплексом упражнений).
6. Косые мышцы живота и их значение в формировании мышечного корсета (с примерным комплексом упражнений)<sup>3</sup>.

### *Третий курс*

1. Проведение практических занятий со студентами специального медицинского отделения на развитие гибкости: разминка, упражнения на развитие гибкости, заключительная часть занятий.
2. Проведение практических занятий со студентами специального медицинского отделения на укрепление мышц спины: разминка, упражнения на укрепление мышц спины, заключительная часть занятий.
3. Проведение практических занятий со студентами специального медицинского отделения на развитие координации: разминка, упражнения на развитие координации, заключительная часть занятий.
4. Проведение практических занятий со студентами специального медицинского отделения на укрепление мышц брюшного пресса: разминка, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, заключительная часть занятий.

---

<sup>2</sup> По каждому блоку необходимо описать не менее 20 – 25 упражнений

<sup>3</sup> По каждому блоку необходимо описать не менее 20 – 25 упражнений

5. Проведение практических занятий со студентами специального медицинского отделения на укрепление косых мышц живота: разминка, упражнения на укрепление косых мышц живота, заключительная часть занятий<sup>4</sup>.
6. Защита реферата в форме проведения практического занятия на выбранную тему.

### **3.2 Рефераты для студентов группы здоровья – специальная медицинская «Б»**

1. Влияние физической культуры и спорта на состояние здоровья человека.
2. Общие основы здорового образа жизни, роль физических упражнений в укреплении здоровья.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. О конкретном виде спорта: история вида спорта, организация и судейство соревнований; основы техники, тактики, тренировки и т.д.
5. Укрепление состояния здоровья средствами физической культуры на примере конкретного заболевания:
  - при заболевании сердечно-сосудистой системы;
  - при заболевании органов дыхания;
  - при заболевании желудочно-кишечного тракта;
  - при заболевании мочеполовой системы;
  - при заболевании опорно-двигательного аппарата;
  - при заболевании органов зрения;
  - при заболевании нервной системы;
  - при заболевании органов слуха.
6. Право пациента на правду о своем диагнозе. Понятие об информированном согласии.
7. Этика в спортивной медицине:
  - этика оказания медицинской помощи при наркологической зависимости;
  - этика начала человеческой жизни – статус эмбриона;
  - этика генетики;
  - правовые и этические аспекты трансплантологии.
8. Физическая культура как инструмент формирования личности.
9. Физическая культура и спорт в вузе: цели и задачи.
10. Физические упражнения как элемент реабилитации.
11. Адаптация организма к физическим нагрузкам.

---

<sup>4</sup> По каждому блоку необходимо описать не менее 20 – 25 упражнений

12. Занятия плаванием. Положительное воздействие плавания на организм человека. Противопоказания.
13. Занятия аэробикой. Положительное воздействие аэробной нагрузки и противопоказания к занятиям.
14. Питание. Что мы называем полноценным питанием.
15. Спортсмены РХТУ (МХТИ) им. Д.И. Менделеева.
16. Подвиг спортсменов в годы Великой отечественной войны 1941-1945гг.

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

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

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

Указанные критерии определяют методы организации занятий:

- групповой – до 8 человек – необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуально-групповой – от 4 до 6 человек – необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуальный – 1-2 человека.

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

#### **5. Учебно-методическое обеспечение раздела дисциплины «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам, объективно не имеющим возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по

дисциплине «Физическая культура», необходимые практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные предоставляются в электронном виде, в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.

Проект положения подготовили:

В.А. Головина, В.М. Аристов, Н.А. Макаров