**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Иркутский филиал федерального государственного бюджетного**

**образовательного учреждения высшего образования «Всероссийский**

**государственный университет кинематографии имени С.А. Герасимова»**

**Методическая разработка**

**«Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов, имеющих освобождение от практических занятий»**

**Автор разработки:**

Т.Н.Номоконова – преподаватель высшей квалификационной категории Иркутского филиала Всероссийского государственного университета кинематографии имени С.А. Герасимова, г. Иркутск, 2023.

**Содержание**

1. Введение
2. Освобождение от практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура»
3. Формы и методы работы на учебных занятиях со студентами,

освобожденными от физической культуры

1. Заключение
2. Список использованной литературы

**Введение**

Коренное реформирование системы образования России и преобразования сделали актуальной проблему физического воспитания студентов.

В последнее десятилетие интенсификация процесса обучения в образовательной организации, внедрение компьютерных технологий в учебный процесс создают повышенные нагрузки на организм студентов, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, функциональной и физической подготовленности, физическом развитии.

В результате дефицита двигательной активности снижается умственная работоспособность студентов, а продолжительные эмоциональные перенапряжения ведут к быстрой истощаемости организма. И как следствие анализ состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди студентов растет заболеваемость, снижается уровень физического развития, физической подготовленности. Увеличивается численность студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья и количество студентов, отнесенных к, специальной и подготовительной медицинским группам.

Для реализации требований учебной дисциплины «Физическая культура» всех специальностей СПО, реализуемых в филиале, для этой категории студентов предлагается изучение данной дисциплины теоретическими занятиями. Образовательная область физической культуры призвана сформировывать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения у студентов формируется целостное представление о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Главным объектом в работе студентов, освобожденных от практических занятий, является приобретение теоретических знаний в области физической культуры посредством самостоятельного подбора и изучения литературы и выполнение определенного объема учебных требований.

**Освобождение от практических занятий по учебной**

**дисциплине «Физическая культура»**

Освобождение студентов от практических занятий по физической культуре возможно только по медицинским показаниям.

Основанием для освобождения от практических занятий по физической культуре по медицинским показаниям является заключение лечащего врача медицинского учреждения, где наблюдается обучающийся, а также прохождение ежегодного медицинского осмотра в филиале.

В случае освобождения от практических занятий по физической культуре, продолжительность освобождения, при обращении впервые, не может превышать текущего учебного года.

Повторное освобождение от практических занятий по физической культуре подтверждается заключением медицинского осмотра о необходимости освобождения по медицинским показаниям.

**Формы и методы работы на учебных занятиях со студентами,**

**освобожденными от физической культуры**

Физическая культура как учебная дисциплина в филиале предусматривает использование в работе дифференцированных форм и методов обучения.

Специфика учебного процесса связана с комплектованием учебных групп с учетом индивидуальных особенностей, потребностно-мотивационной сферы, физического развития и физической подготовленности студентов. Исходя из этого формируются группа студентов, сформированная по данным медицинского обследования (специальная медицинская группа), и группа студентов, освобожденных от практических занятий на длительный период.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, овладевают теоретическим и методическим материалом самостоятельно или под руководством преподавателя, получают индивидуальные рекомендации преподавателя на практических занятиях. Оценка подготовленности студентов по первому разделу курса определяется по уровню усвоения теоретических и методических знаний. В начале каждого семестра обучающиеся получают индивидуальное задание, знакомятся с требованиями и сроками его сдачи преподавателю (за две недели до окончания семестра). Семестровое задание выполняется студентом путем самостоятельного подбора и изучения литературы. Работа должна раскрывать значение и роль в физической культуре, в здоровом образе жизни (ЗОЖ). Студент должен представить выполненное задание в виде реферата, подготовиться к его защите – краткому устному изложению его содержания и уметь ответить на вопросы преподавателя. Реферат выполняется согласно требованиям:

• Объем реферата: 20-24 страниц. По согласованию с преподавателем, объём может быть меньше

• Бумага: формат - А4

• Поля: верхнее, нижнее – 2 см.; левое – 3 см.; правое – 1,5 см

• Текст: - шрифт – Times New Roman, размер – 14 пт., цвет – чёрный (авто) - интервал - 1,5 в редакторе Word - интервалы между абзацами не допускаются - каждый абзац начинается с красной строки, т.е. делается абзацный отступ.

Структура реферата: Титульный лист, план, введение (2-3 с.) основная часть (до 20 с., включает в себя главы (с параграфами) или разделы; в тексте реферата слово «основная часть» не пишется, заключение (до 2 с.), список использованных источников и литературы, приложения (если есть).

Введение, Заключение, Список использованных источников и литературы, Приложения – не нумеруются Нумерация страниц начинается с 3-й страницы (Введение), нумерация начинается с цифры «3».

Во введении необходимо аргументировать актуальность выбранной темы, т.е. показать её современность и значимость (в том числе, возможно, и для автора). Рекомендуется дать краткий обзор использованных источников и литературы. Далее необходимо сформулировать цель работы и определить задачи для её достижения. Завершается введение информацией о содержании реферата. Основная часть может быть представлена в виде разделов или глав. В последнем случае глава состоит из нескольких параграфов. Рекомендуемое количество глав (разделов) – 2-3, параграфов в главах – 2-3. Каждый раздел (глава) начинается с нового листа. Названия глав или разделов не должны дублировать название темы, а названия параграфов – названия глав. В заключении кратко подводятся основные выводы и результаты исследования, возможны рекомендации для дальнейшего исследования. Список использованных источников и литературы включает название тех источников и литературы, которые изучались при написании реферата. Он составляется в алфавитном порядке и нумеруется. Список должен включать в себя, в том числе, современную литературу по выбранной теме. В списке должна быть указана научная литература (не менее 5 наименований). Учебная литература может быть использована, но она не может быть основой для подготовки реферата. В виде Приложений даётся иллюстрированный материал, таблицы или текст вспомогательного характера. Приложения оформляют как продолжение реферата на последующих листах, в общий объём реферата они не включаются.

В течение семестра студент может получить консультацию преподавателя по выполнению семестрового задания.

Оценка подготовленности студентов определяется по уровню усвоения теоретических и методических знаний.

Организация и методика учебного процесса в специальных медицинских группах имеют свои особенности. Преподаватель физвоспитания должен ориентироваться в классификации различных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, уметь определить физическую нагрузку с учетом показаний и противопоказаний, знать сроки допуска студентов к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний. Для того, чтобы правильно организовать занятия студентов в специальных медицинских группах необходимо:

1. Знать особенности физического развития, состояния здоровья и социальную устремленность студентов.

2. Разработать и применять на занятиях комплексы упражнений с учетом отклонений в состоянии здоровья.

3. Регулярно проводить врачебный контроль за занимающимися.

Занятия в специальных медицинских группах носят выраженную компенсаторную (профилактическую, реабилитационную, оздоровительную) направленность. Используются комплексы физических упражнений, выполняемых преимущественно в аэробном режиме, а также различные оздоровительные методики совершенствования жизненно важных умений и навыков, с учетом индивидуального характера нарушений в состоянии здоровья, особенностей адаптационных механизмов студентов.

Преподавателями физической культуры используются специальные средства, методы и организационные формы занятий физическими упражнениями реабилитационно-развивающей направленности с учетом индивидуального характера двигательных нарушений, научно-обоснованные критерии функционального контроля. Это позволяет прогнозировать динамику состояния студентов с учетом характера их заболевания.

Практические занятия подразумевают не пассивное присутствие студентов, а активную (самостоятельную) работу занимающихся по решению коррекционных задач, освоению методов оценивания и анализа их физического и функционального состояния. Накопленные теоретические знания и практический опыт могут быть использованы в дальнейшем самостоятельно при возникновении различных отклонений в состоянии здоровья.

Известно, что основное заболевание, как правило, сопровождается сопутствующими и вторичными отклонениями, что необходимо учитывать при построении занятий в специальных медицинских группах.

В физической культуре применяют: подготовительные упражнения, корригирующие упражнения, упражнения на координацию движений и равновесия, упражнения в сопротивлении, дыхательные упражнения, висы, упоры, упражнения на растягивание мышц, упражнения на тренажерах, спортивно-прикладные упражнения, дозированную ходьбу, дозированный бег.

Подготовительные (вводные) упражнения готовят организм к предстоящей нагрузке.

Корригирующие упражнения направлены на уменьшение дефектов осанки, исправление деформаций отдельных частей тела. Активные упражнения нередко сочетаются с пассивной коррекцией. К ним относятся любые движения, выполняемые из определенного исходного положения, обусловливающего строго локальное воздействие.

Упражнения на координацию движений и в равновесии применяются для тренировки вестибулярного анализатора (при гипертонической болезни, неврологических и других заболеваниях). Выполняются в следующих исходных положениях; основная стойка, стоя на узкой площади опоры, стоя на одной ноге, на носках, с открытыми и закрытыми глазами.

Упражнения в сопротивлении. Применяются в восстановительном тренировочном периоде с применением средств лечебной физической культуры. Способствуют укреплению мышц, повышению их эластичности; оказывают стимулирующее влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ.

Дыхательные упражнения (статические, динамические, дренажные). Благотворно влияют на функцию сердечно сосудистой и дыхательной систем, стимулируют обменные и пищеварительные процессы. Их успокаивающее действие используют при нарушении нервной регуляции различных функций организма, для более быстрого восстановления при утомлении и др.

Висы, упоры включаются в комплекс лечебной гимнастики в период выздоровления. Выполняются строго дозировано под наблюдением преподавателя.

Упражнения на растягивание мышц применяются для увеличения эластичности мышечно-связочного аппарата и расслабления мышц, также способствуют восстановлению работоспособности мышц после физических нагрузок. Упражнения на тренажерах развивают выносливость, силу мышц, тренируют сердечно-сосудистую систему.

Спортивно-прикладные упражнения: дозированная ходьба, дозированный бег, дозированное лечебное плавание, дозированная езда на велосипеде.

Дозированная ходьба укрепляет мышцы не только нижних конечностей, но и всего организма за счет ритмичного чередования их напряжения и расслабления. В результате улучшается крово - и лимфообращение, дыхание, обмен веществ, происходит общее укрепление организма.

Дозированный бег равномерно развивает мускулатуру тела, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает обмен веществ и функцию дыхания.

Организация и методика учебного процесса в специальных медицинских группах имеют свои особенности. Основной вопрос в методике занятий со специальными медицинскими группами – определение исходного и необходимого уровня физической нагрузки с учетом состояния здоровья, пола, физической подготовки.

Преподаватель физвоспитания должен ориентироваться в классификации различных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, уметь определить физическую нагрузку с учетом показаний и противопоказаний, знать сроки допуска студентов к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний. Для того, чтобы правильно организовать занятия студентов в специальных медицинских группах необходимо:

1. Знать особенности физического развития, состояния здоровья и социальную устремленность студентов.

2. Разработать и применять на занятиях комплексы упражнений с учетом отклонений в состоянии здоровья.

3. Регулярно проводить врачебный контроль за занимающимися.

Занятия в специальных медицинских группах носят выраженную компенсаторную (профилактическую, реабилитационную, оздоровительную) направленность. Применяются комплексы физических упражнений, выполняемых преимущественно в аэробном режиме, а также различные оздоровительные методики совершенствования жизненно важных умений и навыков, с учетом индивидуального характера нарушений в состоянии здоровья, особенностей адаптационных механизмов студентов.

Преподавателями физической культуры используются специальные средства, методы и организационные формы занятий физическими упражнениями реабилитационно-развивающей направленности с учетом индивидуального характера двигательных нарушений, научно-обоснованные критерии функционального контроля. Это позволяет прогнозировать динамику состояния студентов с учетом характера их заболевания.

Практические занятия подразумевают не пассивное присутствие студентов, а активную работу занимающихся по решению коррекционных задач, освоению методов оценивания и анализа их физического и функционального состояния. Накопленные теоретические знания и практический опыт могут быть использованы в дальнейшем самостоятельно при возникновении различных отклонений в состоянии здоровья.

Известно, что основное заболевание, как правило, сопровождается сопутствующими и вторичными отклонениями, что необходимо учитывать при построении занятий в специальных медицинских группах.

В физической культуре применяют: подготовительные упражнения, корригирующие упражнения, упражнения на координацию движений и равновесия, упражнения в сопротивлении, дыхательные упражнения, висы, упоры, упражнения на растягивание мышц, упражнения на тренажерах, спортивно-прикладные упражнения, дозированную ходьбу, дозированный бег.

Подготовительные (вводные) упражнения готовят организм к предстоящей нагрузке.

Корригирующие упражнения направлены на уменьшение дефектов осанки, исправление деформаций отдельных частей тела. Активные упражнения нередко сочетаются с пассивной коррекцией. К ним относятся любые движения, выполняемые из определенного исходного положения, обусловливающего строго локальное воздействие.

Упражнения на координацию движений и в равновесии применяются для тренировки вестибулярного анализатора (при гипертонической болезни, неврологических и других заболеваниях). Выполняются в следующих исходных положениях; основная стойка, стоя на узкой площади опоры, стоя на одной ноге, на носках, с открытыми и закрытыми глазами.

Упражнения в сопротивлении. Применяются в восстановительном тренировочном периоде с применением средств лечебной физической культуры. Способствуют укреплению мышц, повышению их эластичности; оказывают стимулирующее влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ.

Дыхательные упражнения (статические, динамические, дренажные). Благотворно влияют на функцию сердечно сосудистой и дыхательной систем, стимулируют обменные и пищеварительные процессы. Их успокаивающее действие используют при нарушении нервной регуляции различных функций организма, для более быстрого восстановления при утомлении и др.

Висы, упоры включаются в комплекс лечебной гимнастики в период выздоровления. Выполняются строго дозировано под наблюдением преподавателя.

Упражнения на растягивание мышц применяются для увеличения эластичности мышечно-связочного аппарата и расслабления мышц, также способствуют восстановлению работоспособности мышц после физических нагрузок. Упражнения на тренажерах развивают выносливость, силу мышц, тренируют сердечно-сосудистую систему.

Спортивно-прикладные упражнения: дозированная ходьба, дозированный бег, дозированное лечебное плавание, дозированная езда на велосипеде.

Дозированная ходьба укрепляет мышцы не только нижних конечностей, но и всего организма за счет ритмичного чередования их напряжения и расслабления. В результате улучшается крово - и лимфообращение, дыхание, обмен веществ, происходит общее укрепление организма.

Дозированный бег равномерно развивает мускулатуру тела, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает обмен веществ и функцию дыхания.

**Заключение**

Таким образом, методика проведения учебных занятий со студентами, освобожденными от занятий физической культуры должна состоять из теоретических, практических, контрольных и самостоятельных занятий под контролем преподавателя, которые определяются особой методикой преподавания.

Регламентирующий характер учебных занятий по физической культуре со студентами, освобожденными от основных практических занятий, не позволяющий учитывать физкультурно – оздоровительные интересы и потребности занимающихся, приводит к снижению двигательной активности, ухудшению здоровья, отсутствию физкультурных знаний.

Работа по оздоровлению студентов, освобожденных от практических занятий, представляет собой сложный процесс, в котором необходимо использовать системный подход к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, но имеющих единую целевую направленность – сохранение здоровья и развитие их двигательной активности.

**Список литературы**

1. Дубровский В.Н. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений, - 3-е изд.: испр. и доп. - М: Гуманит. изд центр ВЛАДОС, 2004. - 624с
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина В. А. Епифанов. – М.: Медицина, 2004. – 304 с.
3. Милюкова, И. В. Лечебная физкультура: Новейший справочник И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова; под общ. ред. проф. Т. А. Евдокимовой. –СПб.: «Сова»; М.: Изд-во «Эксмо», 2004. – 862 с.
4. Переверзева И.В. Технологии проведения занятий в специальном

медицинском отделении: учебно-методическое пособие для студентов УлГТУ специального медицинского отделения / И. В. Переверзева. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 58 с.

1. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш.

учеб. заведений. / С. Н. Попов, Н. В. Валеев, Т. С. Гарасеева. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416 с.

Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Панасенко А.Н., Трескин А.В. Стратегия и тактика организации и методики физического воспитания в специальной медицинской группе. – Иркутск: ИрГУПС, 2011. – 148 с.