

DOI: 10.17516/1997-1370-0710
УДК 796.035:378.147:004

The Use of Electronic Courses in the Implementation of Educational Programs “Physical Education and Sport”, “Applied Physical Education and Sport” for Students of the Special Educational Department

Anna I. Kartavtseva, Sergey L. Sadyrin,
Elena A. Dergach and Nina A. Bryukhanova*

*Siberian Federal University
Krasnoyarsk, Russian Federation*

Received 11.02.2020, received in revised form 12.12.2020, accepted 26.01.2021

Abstract. The article provides statistical data on the number of SibFU students with disabilities (in 2013, 2014 and 2020), as well as the number of the 1st-year students enrolled in the Special Educational Department of the Department of Physical Education based on the results of a medical examination. The main conditions that ensure access to higher education for students with disabilities are reflected. As a practical experience of educational activities in the educational programs “Physical Education and Sport”, “Applied Physical Education and Sport” with students with disabilities, temporarily exempted from physical education, as well as during the period of restrictive measures during the pandemic, the structure of the electronic course is described and the methodological and practical material posted on the e.sfu-kras.ru platform is presented. The organization of educational activities for students of the Special Educational Department in the subjects under consideration with the use of an electronic course over the past 3 years has proved its effectiveness. This material will be of interest to teachers of physical education of various specializations, special educational departments, as well as specialists in the field of physical education and adaptive physical education.

Keywords: higher education, students with disabilities, people with disabilities, physical education and sports, applied physical education and sports, e-course, e.sfu-kras.ru platform.

Research area: physical education.

Citation: Kartavtseva, A.I., Sadyrin, S.L., Dergach, E.A., Bryukhanova, N.A. (2021). The use of electronic courses in the implementation of educational programs “Physical education and sport”, “Applied physical education and sport” for students of the special educational department. *J. Sib. Fed. Univ. Humanit. Soc. Sci.*, 14(2), 180–192. DOI: 10.17516/1997-1370-0710.

© Siberian Federal University. All rights reserved

* Corresponding author E-mail address: akartavtseva@sfu-kras.ru, ssadyrin@sfu-kras.ru, ergach_l@mail.ru, nina_bruhanova@mail.ru

ORCID: 0000-0003-2886-6589 (Sadyrin)

Использование электронных курсов при реализации образовательных программ «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт» для студентов специального учебного отделения

А.И. Картавцева, С.Л. Садырин,

Е.А. Дергач, Н.А. Брюханова

*Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, Красноярск*

Аннотация. В статье приведены статистические данные о количестве студентов СФУ, имеющих инвалидность (в 2013, 2014 и 2020 гг.), а также количество студентов I курса, зачисленных в специальное учебное отделение кафедры физической культуры по результатам медицинского осмотра. Отражены основные условия, обеспечивающие доступность получения высшего образования для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью. В качестве практического опыта образовательной деятельности по образовательным программам «ФКиС», «ПФКиС» со студентами с отклонениями в состоянии здоровья, временно освобожденными от занятий физической культурой, а также в период ограничительных мер во время пандемии, описана структура электронного курса и представлен методико-практический материал, размещенный на платформе eКурсы. Организация образовательной деятельности студентов специального учебного отделения по рассматриваемым дисциплинам с применением электронного курса на протяжении последних трех лет доказала свою эффективность. Данный материал будет интересен преподавателям физической культуры различных специализаций, специального учебного отделения, а также специалистам в области физической культуры и адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: высшее образование, обучающиеся с ОВЗ, инвалиды, физическая культура и спорт, прикладная физическая культура и спорт, электронный курс, платформа eКурсы.

Научная специальность: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания.

Обеспечение реализации права детей с ОВЗ и детей-инвалидов на образование является одной из важнейших задач государственной политики не только в области образования, но и в области демографического и социально-экономического развития РФ. Определение необходимых условий для получения образования, адекватного возможностям ребенка с ОВЗ и ребенка-инвалида, опирается на решения заседания президиума Совета при Президенте РФ по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федера-

ции» (Закон) на законодательном уровне закрепил инклюзивное образование, которое обеспечивает равный доступ к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей (п. 27 ст. 1 Закона). В п. 5 ст. 66 Закона говорится о том, что право на прием на обучение по программам бакалавриата и специалитета за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов в пределах установленной квоты имеют дети-инвалиды, инвалиды I и II групп, инвалиды с детства, инвалиды вследствие военной травмы или заболевания,

полученных в период прохождения военной службы, которым согласно заключению федерального учреждения медико-социальной экспертизы не противопоказано обучение в соответствующих образовательных организациях.

Создание для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов качественных и современных условий для занятий адаптивной физической культурой с мотивацией и формированием у них потребности в этих занятиях может быть реализовано на всех уровнях управления государственных структур при условии соблюдения индикаторов эффективности данной деятельности. В актуальном Государственном образовательном стандарте высшего образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета, в п. 6.5 сказано о том, что для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом их здоровья.

В образовательных организациях высшего образования на протяжении нескольких лет практикуется обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья и лиц с инвалидностью. Данная практика, несомненно, сопровождается трудностями в обеспечении необходимых условий для обучения данной категории лиц с учетом нозологической группы, соматического заболевания, а также индивидуальных особенностей. Отразим только некоторые из условий.

Во-первых, локально-нормативная документация, обеспечивающая реализацию прав не только самого ребенка на получение соответствующего его возможностям образования, но и реализацию прав всех участников образовательного процесса.

Во-вторых, создание доступной универсальной среды образовательной организации, включающей архитектурную доступность (удобные подъезды, пандусы, лифты и т. д.), материально-техническое оснащение (мебель, специальная аппаратура и т. д.), безопасные и комфортные условия.

В-третьих, обучение профессорско-преподавательского состава по вопросам инклюзивного образования, с том числе этике общения с лицами с ОВЗ и инвалидностью.

В-четвертых, наличие в образовательной организации при существовании рекомендаций ПМПК сурдопереводчиков, тифлопереводчиков, тьюторов.

В-пятых, наличие информационно-образовательной среды, которая включает в себя технические средства (ПК, базы данных, программные продукты и др.), культурные и организационные формы информационного взаимодействия, компетентность специалистов в области ИКТ, службы поддержки применения ИКТ, дистанционных технологий. Наличие учебной и специальной литературы.

Выполнение всех или большинства условий значительно облегчает доступ к получению высшего образования для вышеуказанных категорий лиц.

В настоящее время широкий спектр образовательных программ и широкая социальная политика университета по поддержке молодежи являются привлекательными для будущих студентов, в том числе для лиц с ОВЗ и инвалидностью. Как видно из данных табл. 1, на 1 октября 2020 г. общее количество студентов с инвалидностью составило 137 человек. Этот показатель достаточно стабилен на протяжении последних нескольких лет; так, для сравнения, в 2013 г. в СФУ общее количество студентов с инвалидностью, обучающихся по очной форме (бюджет), составило 147 человек, в 2014 г. – 128 (табл. 1).

Необходимо отметить, что во всех институтах, кроме Военно-инженерного, обучаются студенты с инвалидностью. Проведенный анализ числа студентов по институтам СФУ позволил выявить наиболее популярные институты, где количество обучающихся с инвалидностью свыше 10. В 2013 г. в числе лидеров стали ИУБПЭ (19 студентов), ИЭУ-иП (17 студентов), ИКИТ, ЮИ, ТЭИ (по 16 студентов), ИППС (15 студентов). В 2014 г. по данному показателю в лидерах оказались ИКИТ (19 студентов), ТЭИ (15 студентов), ИЭУиП (13 студентов), ИУБПЭ (12 студентов),

Таблица 1. Количество студентов с инвалидностью, обучающихся в институтах ФГАОУ ВО СФУ в 2013, 2014, 2020 гг.

Table 1. The number of students with disabilities studying in the institutes of the Federal State Educational Institution of Higher Education SibFU in 2013, 2014, 2020

Институты	I группа			II группа			III группа			Дети-инвалиды			ИТОГО		
	2013	2014	2020	2013	2014	2020	2013	2014	2020	2013	2014	2020	2013	2014	2020
ИНиГ	1	1	0	1	0	3	3	1	5	2	0	0	7	2	8
ИУБП	0	0	0	3	2	0	13	7	8	3	3	1	19	12	9
ИЦМиМ	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	2	1	2
ИФиЯК	2	2	0	2	2	2	2	2	7	0	2	0	6	8	9
ИГДГиГ	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1
ИКИТ	1	2	1	8	7	3	5	7	19	2	3	0	16	19	23
ИФБиБТ	0	0	0	1	0	0	3	5	6	2	0	0	6	5	6
ИМиФИ	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	2	1	1
ИППС	1	1	1	4	4	2	8	5	6	2	0	1	15	10	10
ПИ	0	0	0	1	3	5	5	4	11	0	1	0	6	8	16
ИЭУиП	0	0	-	5	6	-	8	6	-	4	1	-	17	13	-
ИЭГУиФ	-	-	0	-	-	0	-	-	3	-	-	0	-	-	3
ИИФиРЭ	0	0	0	1	2	0	5	1	3	0	1	0	6	4	3
ИЭиГ	-	-	0	-	-	1	-	-	1	-	-	0	-	-	2
ЮИ	1	0	0	4	2	3	7	5	6	4	2	1	16	9	10
ГИ	0	0	0	2	3	3	5	3	5	0	1	1	7	7	9
ИСИ	0	0	0	0	0	2	4	3	7	0	5	0	4	8	9
ИАиД	0	0	0	0	0	1	1	5	6	1	0	1	2	5	8
ТЭИ	0	0	-	4	4	-	9	11	-	3	0	-	16	15	-
ИТиСУ	-	-	0	-	-	0	-	-	3	-	-	0	-	-	3
ИФКСиТ	0	0	1	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4
ИТОГО:	6	6	5	37	35	25	80	68	102	24	19	5	147	128	137

ИППС (10 студентов). В 2020 г. лидировали четыре института – ИКИТ (23 студента), ПИ (16 студентов), ИЮ (10 студентов), ИППС (10 студентов). Причины популярности некоторых институтов (рис. 1) среди лиц с инвалидностью нами изучены не были. Можно предположить, что одной из основных причин популярности данных институтов среди студентов-инвалидов являются специальности, профессионально пригодные для лиц с инвалидностью согласно медицинским показаниям.

Также нами был проведен анализ, который показал, что в СФУ обучаются студенты с различными группами инвалидности: I группа, II группа, III группа, дети-инвалиды

(рис. 2). Ежегодно количество студентов I и II групп инвалидности не изменяется, III группа инвалидности имеет тенденцию к увеличению. При этом наибольшее количество студентов-инвалидов как в 2013, 2014 гг., так и в 2020 г. приходится на III группу (80, 68 и 102 соответственно). Число студентов I группы инвалидности в 2013 и 2014 гг. составило 6 человек, в 2020 г. – 5 чел. На II группу инвалидности приходится в 2013 г. – 37 чел., в 2014 – 35 чел., в 2020 – 25 чел. Дети-инвалиды составили 24 чел. в 2013 г., 19 – в 2014 г., 5 – в 2020 г.

Анализ данных за 2019–2020 и 2020–2021 учебные годы отклонений в состоянии здоровья и инвалидности в институтах и филиалах

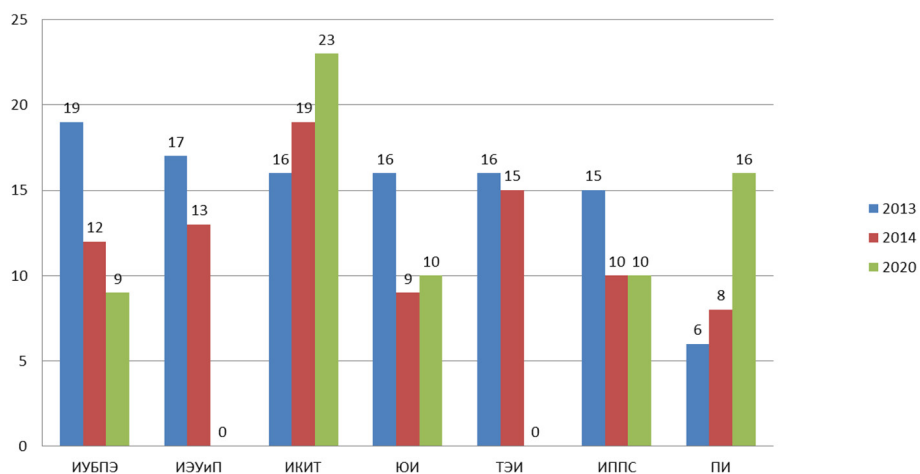


Рис. 1. Число студентов с инвалидностью, обучающихся в некоторых институтах СФУ в 2013-2014, 2020 гг.

Fig. 1. The number of students with disabilities enrolled in some SibFU institutes in 2013-2014, 2020

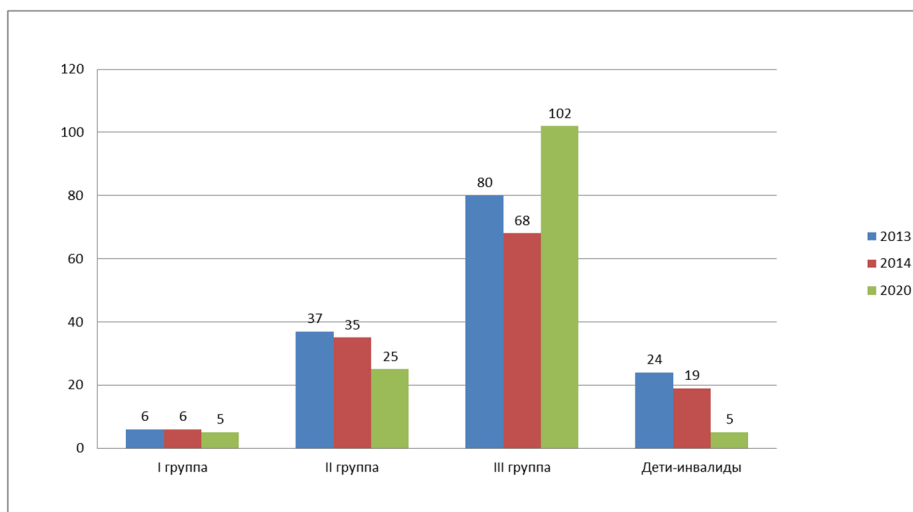


Рис. 2. Число студентов с различными группами инвалидности, обучающихся в СФУ в 2013-2014, 2020 гг.

Fig. 2. The number of students belonging to various groups of disabilities studying at SibFU in 2013-2014, 2020

СФУ выявил среди студентов с поражением опорно-двигательного аппарата 58 и 61 чел. соответственно, с общими заболеваниями – 89 и 78 чел., с нарушением зрения – 12 и 7 чел. и с нарушением слуха – 10 и 8 чел. (рис. 3). В 2020–2021 учебном году был включен критерий «диагноз неизвестен», по которому число студентов составило 24 чел.

Учебные планы бакалавриата и специалитета всех направлений подготовки в университете включают реализацию дисциплин (РПД) «Прикладная физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт» с 1 по 3 курс для студентов, кому противопоказаны занятия физической культурой по состоянию здоровья.

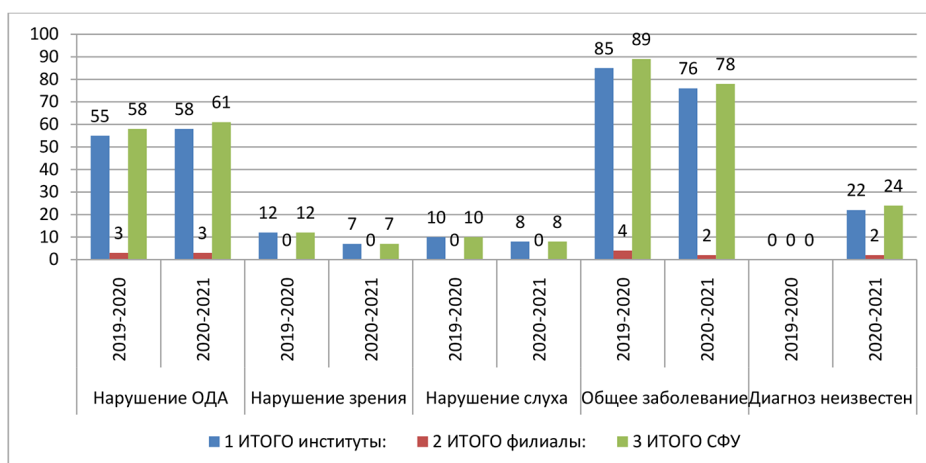


Рис. 3. Количество студентов с различными нарушениями в 2019-2020, 2020-2021 гг.
 Fig. 3. The number of students with various disabilities in 2019-2020, 2020-2021

Комплектование учебных групп для занятий физической культурой осуществляется в соответствии с группой здоровья на основании результатов профилактического медицинского осмотра студентов 1 курса, подтвержденных медицинской справкой Медицинского центра СФУ. После прохождения медицинского осмотра и при наличии медицинского заключения студент зачисляется в учебное отделение. В специальное учебное отделение направляются студенты подготовительной (согласно индивидуальным показаниям) и специальной групп здоровья. Определение медицинских групп для занятий студентами физической культурой с учетом их состояния здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

Так, в 2019 г. результаты медицинского осмотра среди студентов 1 курса по территориальным подразделениям кафедры физической культуры ИФКСиТ выявили, что из общего числа обследованных (4142 чел.) 531 чел. направлены в специальное учебное отделение для занятий физической культурой, что составляет 12,8 % (табл. 2).

Диапазон различий в физическом развитии и состоянии здоровья студентов СУО

велик – от студентов с незначительными патологиями до студентов со стойкими и тяжелыми нарушениями развития.

В связи с тенденцией увеличения за последние годы количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также популяризации занятий физической культурой возрастает значение совершенствования организации и методики проведения учебных занятий по физическому воспитанию со студентами с ослабленным здоровьем и инвалидами.

На первоначальном этапе важно привлечь внимание молодых людей к занятиям физической культурой. На первом организационном занятии по физической культуре студентам первого курса подробно дается информация обо всех учебных специализациях, в том числе о специальном учебном отделении. Студентам с ограниченными возможностями здоровья, инвалидам подробно объясняется, на каком спортивном объекте они могут предварительно записаться в специальное учебное отделение.

Содержание РПД «Физическая культура и спорт» идентично для студентов всех групп здоровья. Но при этом для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата тестовые задания предоставляются в печатной форме, в форме электронного документа или осуществляется устная проверка

Таблица 2. Результаты медицинского осмотра среди студентов 1 курса в 2019 г.
Table 2. The results of medical examination among the 1st year students in 2019

№	Территориальное подразделение кафедры ФЗК	Студентов обследовано, чел.	Студентов в СУО, чел.	%
1	1	618	179	30
2	2	1491	138	9,5
3,	3	467	34	7,5
4	4	1048	115	11
5	5	518	65	12,5
	ИТОГО	4142	531	12,8

преподавателем. Контрольные практические занятия со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводятся с учетом показаний и противопоказаний к выполнению зачетных физических упражнений. Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся по индивидуальной программе оздоровления организма, контрольное практическое занятие включает итоговый показ комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам-инвалидам и студентам с ограниченными возможностями здоровья, объективно не имеющим возможности по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», необходимые индивидуально-ориентированные материалы предоставляются в электронном варианте (дистанционное обучение, возможности электронной почты) в виде файлов с презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.

Обучающимся специальной медицинской группы на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, разрешается индивидуальная работа на занятиях в виде выполнения освоенных комплексов ЛФК.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», также обучающиеся

из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающиеся по индивидуальной программе оздоровления организма и регулярно отчитывающиеся у ведущего преподавателя.

При сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности студентов основной медицинской группы суммарная оценка определяется по среднему количеству баллов (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, занимающиеся в специальном учебном отделении, в каждом семестре защищают рефераты (тематика рефератов представлена в табл. 3) и выполняют тесты общей физической подготовленности с учетом показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений. Студентам предлагается 6–7 контрольных упражнений, из числа которых они выбирают три, не являющихся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становящихся для них контрольными.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья сдача контрольных нормативов заменяется итоговым показом комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

Фонд оценочных средств РПД «Прикладная физическая культура и спорт» включает в себя материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся: нормативы для определения уровня физической подготовленности обучающихся,

Таблица 3. Темы рефератов для студентов специализации «Специальное учебное отделение»
 Table 3. The topics of research papers for students with the specialization
 "Special Educational Department"

Семестр	Темы
1	ЛФК, показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при данном диагнозе
2	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры с указанием дозировки
3	Оздоровительные методики физического воспитания (аэробика, йога, и др.). Дыхательная гимнастика
4	Влияние физической нагрузки на различные системы организма
5	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры с указанием дозировки
6	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры с указанием дозировки

перечень тем рефератов для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и занимающихся в специальном учебном отделении. Контрольные практические занятия со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводятся с учетом показаний и противопоказаний к выполнению зачетных физических упражнений. Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся по индивидуальной программе оздоровления организма, тестирование общей физической подготовленности может быть заменено (в исключительных случаях) ведением дневника самоконтроля и выполнением показа комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей не реже одного раза в месяц.

Занятия студентов со стойкими и тяжелыми нарушениями развития проводятся в зале, оснащенном кардиотренажерами, блочными многофункциональными силовыми тренажерами, тренажером доктора Бубновского и дополнительным спортивным инвентарем.

Формирование физической культуры личности у лиц с ограниченными функциональными возможностями требует индивидуального подхода на основе персонифицированных знаний о здоровье, с опорой на личностную мотивацию в достижении гармоничного состояния. Через построение

индивидуальной адаптированной траектории физического развития с подбором специфических средств, форм и методов, физической культуры можно достичь оптимальной тренированности в развитии функциональных резервов и сохранных физических качеств лиц с ОВЗ. Образовательная деятельность по физическому воспитанию лиц с ограниченными возможностями здоровья – это выстроенный стратегический план физического развития, предполагающий дифференцированный выбор средств физической культуры и индивидуальное дозирование физической нагрузки, адекватное функциональным возможностям и сохранным кондициям.

Занятия студентов СУО строят, опираясь на вышеизложенные утверждения. В зависимости от симптоматики заболевания каждому студенту разрабатывается индивидуальный подход к занятиям, направленный 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. Индивидуальный комплекс физических упражнений может быть рекомендован вра-

чом, при отсутствии таких рекомендаций комплекс составляется преподавателем.

Для студентов, временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий, преподавателями канд. пед. наук, доцентом Е. А. Дергач и доцентом Н. А. Брюхановой в 2018 г. был разработан и внедрен в практику образовательной деятельности электронный курс дисциплин «ФКиС», «ПФКиС» на платформе eКурсы (<https://e.sfu-kras.ru>) СФУ (рис. 4).

Структура электронного курса включает следующие разделы.

- Информационный раздел:
 - рабочая программа;
 - схема реализации по дисциплине;
 - информация о преподавателях курса.
- Теоретический раздел (лекционный материал с соответствующими блоками вопросов):
 - основные понятия и термины физического воспитания;
 - влияние физических упражнений на профилактику и укрепление здоровья;
 - предмет, цель, задачи адаптивной физической культуры;
 - средства и компоненты адаптивной физической культуры;
 - принципы и функции адаптивной физической культуры;
 - самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и др.
- Методико-практические раздел:

- по составлению комплекса оздоровительных физических упражнений;
- по заполнению таблиц режима дня, оценки работоспособности, функциональных проб, дневника самоконтроля.

- Интерактивное общение:
 - информационный форум;
 - форум – консультация (обратная связь с преподавателем).
- Информационные ресурсы:
 - дополнительная рекомендованная литература.

Студенты, посещающие практические занятия, в электронном курсе выполняют теоретические задания в виде лекций («практики»). Освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий студенты выполняют теоретическое и методико-практическое задания дистанционно (условно «теоретики»).

В методико-практическом разделе студентам предлагается составить комплекс оздоровительных физических упражнений из всех предложенных им упражнений соответственно симптоматики их заболевания и представить его преподавателю для проверки. Затем выполнять комплекс упражнений (по возможности) в домашних условиях, при этом заполняя дневник самоконтроля в течение семестра (табл. 4).

В методико-практическом разделе разных семестров студентам предлагаются следующие задания:

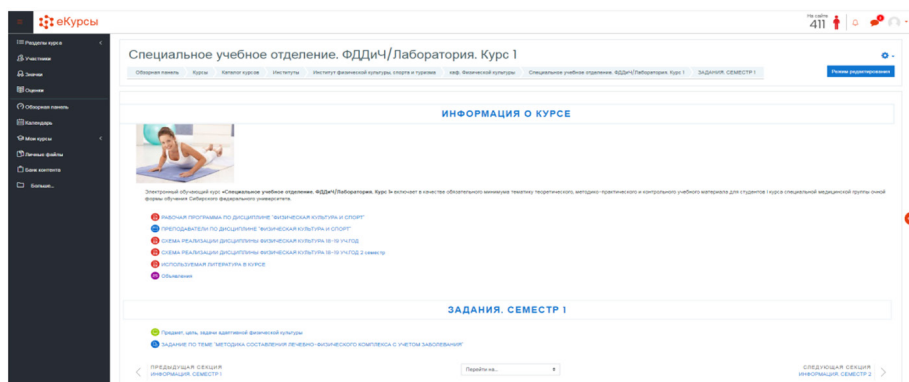


Рис. 4. Страница электронного курса для студентов СУО (группа АФК) на платформе eКурсы
 Fig. 4. The e-course page for students of the Special Educational Department (AFC group) on the e-course platform

- проанализировать недельный режим дня с заполнением соответствующей таблицы режима дня (табл. 5);
- дать оценку работоспособности, график выстраивается автоматически (табл. 6);
- измерить предложенные функциональные пробы (табл. 7).

Задания выдаются по семестрам с расписанием графика их выполнения. Выполнению методико-практических заданий всегда предшествует изучение лекционного материала по соответствующей теме задания.

В таблице режима дня (табл. 5) студенты фиксируют время режимных моментов: сон, питание, досуг, учебная деятельность, двигательная деятельность и др. Кроме этого,

в таблице фиксируется субъективная оценка работоспособности (средняя, высокая, низкая).

В таблице «Оценка работоспособности» (табл. 6) в десятибалльной системе, где 0 соответствует отсутствию работоспособности, 10 – высокой работоспособности, указывается объективная оценка в течение суток на протяжении недели, которая автоматически отображается на графике (рис. 5).

Сопоставляя субъективную (табл. 5) и объективную (табл. 6) оценки, преподаватель фиксирует, умеет ли студент правильно оценивать свою работоспособность. Анализируя данные таблицы режима дня с графиком работоспособности, студент определяет закономерность влияния факторов режима

Таблица 4. Дневник самоконтроля

Table 4. Self-monitoring diary

Дневник самоконтроля

ФИО студента _____ уч. гр. _____
 Заболевание _____

Дата	Пульс перед началом занятия (за мин.)	Разминка (мин.)	Кардиоблок Содержание Время (мин.)	Пульс после кардионагрузки (за мин.)	Силовой блок. Силовые упражнения для мышц: рук, ног, спины, пресса (описание упражнения, кол-во повторов, подходов)				Пульс после силового блока (за мин.)	Заминка (дыхательные упр., стретч.) (мин.)	Пульс в конце занятия (за мин.)
					руки	ноги	спина	пресс			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Таблица 5. Режим дня и работоспособность. Пример показателей студента А

Table 5. Daily routines and performance. Example of Student A's indicators

День недели	Режим сна (время)			Режим питания (время)			
	Подъем	Ночной сон	Дневной сон	Завтрак	Обед	Ужин	Перекус
1	2	3	4	5	6	7	8
Понедельник	08:05	23:00	0	10:00	14:00	21:00	нет
Вторник	08:10	23:00	0	10:05	13:00	21:00	нет
Среда	08:11	23:00	0	12:11	14:00	20:00	нет
Четверг	08:01	23:00	0	11:11	13:00	21:00	нет
Пятница	09:07	23:00	0	11:12	15:00	20:00	нет
Суббота	10:01	23:00	0	10:11	14:00	21:00	нет
Воскресенье	09:01	23:00	0	10:09	11:00	20:00	нет

Таблица 5. Режим дня и работоспособность. Пример показателей студента А (продолжение)
 Table 5. Daily routines and performance. Example of student A's indicators (continued)

Рабочий режим (учебная деятельность)		Выполнение комплекса упражнений	
Время учебы	Самоподготовка	Наименование	Время
9	10	11	12
15:00	16:00	комплекс из задания № 1	18:00
15:00:00	16:00	комплекс из задания № 1	18:00
15:00:00	16:00	комплекс из задания № 1	18:00
15:00:00	16:00	комплекс из задания № 1	18:00
16:00:00	17:00	комплекс из задания № 1	18:00
15:00:00	16:00	комплекс из задания № 1	18:00
15:00:00	16:00	комплекс из задания № 1	18:00

Таблица 5. Режим дня и работоспособность. Пример показателей студента А (продолжение)
 Table 5. Daily routines and performance. Example of student A's indicators (continued)

Досуг		Работоспособность (+/-)		
Наименование	Время	Низкая	Средняя	Высокая
13	14	15	16	17
музыка	18:40	нет	да	нет
музыка	19:50	нет	да	нет
музыка	19:45	нет	да	нет
музыка	18:45	нет	да	нет
музыка	19:00	нет	нет	да
музыка	19:10	нет	нет	да
музыка	18:50	нет	нет	да

Таблица 6. Оценка работоспособности. Пример показателей студента А
 Table 6. Performance assessment. Example of Student A's indicators

Время	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7	8
06:00-09:00	4	5	6	7	7	6	5
09:00-12:00	5	6	7	8	7	8	8
12:00-15:00	6	7	8	9	8	9	9
15:00-18:00	7	8	9	10	10	10	10
18:00-21:00	7	7	8	9	10	10	9
21:00-00:00	6	6	9	8	9	9	9
00:00-03:00	0	0	0	0	0	0	0
03:00-06:00	0	0	0	0	0	0	0

дня на работоспособность, что может подвигнуть его на выстраивание рационального режима дня.

Предлагаемая таблица функциональных проб (табл. 7) включает в себя пробы дыхательной (проба Штанге, проба Генчи, частота дыхания) и сердечно-сосудистой (проба Мартине, ортостатическая проба) систем. Таблица заполняется один раз в две недели в течение семестра. По данным таблицы и графиков студент определяет, как влияет двигательная активность (физические упражнения) на функциональные показатели организма.

Организация образовательной деятельности студентов специального учебного отделения по дисциплинам «ФКиС» и «ПФКиС» с применением электронного курса на протяжении последних трех лет доказала свою эффективность и позволила студентам, в т. ч. освобожденным от занятий физической культурой, сформировать более сознательное отношение к занятиям физической культурой с учетом индивидуальных функциональных, физических и психологических особенностей, развить способности в самостоятельности обучения, планировании и подборе специальных

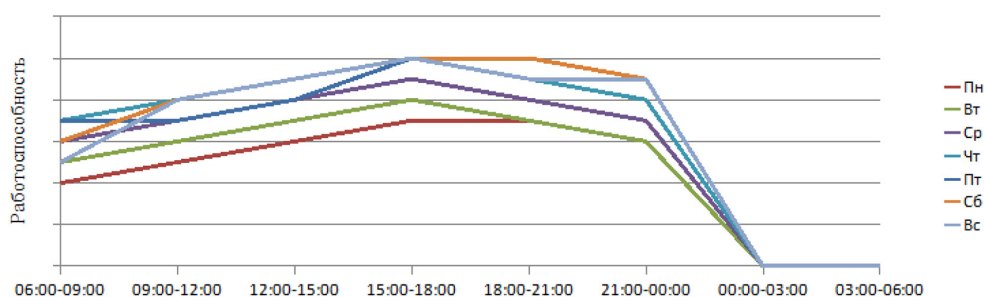


Рис. 5. График работоспособности. Пример показателей студента А
Fig. 5. Performance schedule. Example of Student A's indicators

Таблица 7. Функциональные пробы
Table 7. Functional samples

Измерения	Фактические данные пробы Штанге	Оценка пробы Штанге	Фактические данные пробы Гончи	Оценка пробы Гончи
1				
1				
2				
2				

Таблица 7. Функциональные пробы (продолжение)
Table 7. Functional samples

Фактические данные частоты дыхания	Оценка частоты дыхания	Фактические данные пробы Мартине	Оценка пробы Мартине	Фактические данные ортостатической пробы	Оценка ортостатической
6	7	8	9	10	11

заданий и использовании различных видов оздоровительной культуры для коррекции нарушений и отклонений в состоянии здоровья.

Хочется отметить, что в 2020 г. в связи с пандемией и ограничительными мерами данная система работы преподавателей с использованием электронного курса приобрела широкое применение не только в учебных группах СУО, но и в группах спортивных специализаций кафедры физической культуры СФУ. В настоящее время работа по совершенствованию структуры и содержания дисциплин «ФКиС», «ПФКиС» на eКурсе для СУО активно продолжается.

Выражаем благодарность руководителю Н. В. Беляковой и специалистам отдела по социальной работе СФУ, руководителю Учебно-методического центра по обучению инвалидов ИТиСУ СФУ Л. А. Коношенко за предоставленную информацию для подготовки данного материала.

Список сокращений

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья
СУО – специальное учебное отделение
ИЭГУиФ – Институт экономики, государственного управления и финансов
ИЭиГ – Институт экологии и географии
ИТиСУ – Институт торговли и сферы услуг
ИНиГ – Институт нефти и газа
ИУБПЭ – Институт управления бизнес-процессами и экономики

ИЦМиМ – Институт цветных металлов и материаловедения

ИФиЯК – Институт филологии и языковой коммуникации

ИГДиГ – Институт горного дела, геологии и геотехнологий

ИКИТ – Институт космических и информационных технологий

ИФБиБТ – Институт фундаментальной биологии и биотехнологии

ИМиФИ – Институт математики и фундаментальной информатики

ИППС – Институт педагогики, психологии и социологии

ПИ – Политехнический институт

ИЭУиП – Институт экономики, управления и природопользования

ИИФиРЭ – Институт инженерной физики и радиоэлектроники

ЮИ – Юридический институт

ГИ – Гуманитарный институт

ИСИ – Инженерно-строительный институт

ИАиД – Институт архитектуры и дизайна

ТЭИ – Торгово-экономический институт

ИФКСиТ – Институт физической культуры, спорта и туризма

ВИИ – Военно-инженерный институт

ЭИОС – электронно-информационных образовательных систем

СФУ – ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»

Список литературы/References

Federal'nyi zakon ot 29.12.2012 № 273-FZ «Ob obrazovanii v Rossiiskoi Federatsii» [Federal Law No. 273-FZ of 29.12.2012 “On Education in the Russian Federation”].

Prikaz ministerstva zdavoohraneniia Rossiiskoi Federatsii ot 10.08. 2017 г. № 514n «O poriadke provedeniia profilakticheskikh meditsynskih osmotrov nesovershennoletnih» [Order N 514n of the Ministry of Health of the Russian Federation of 10.08. 2017 “On the procedure of preventive medical examinations of under-aged”].

Sadyrin, S.L., Doroshenko, S.A., Alexandrova, L.I., Zakharova, L.V. (2020). Rabochai programma distsypliny «Prikladnai fizicheskai kul'tura I sport» [Working program of the discipline “Applied physical culture and sports”]. Krasnoyarsk, 10 p.

Sadyrin, S.L., Doroshenko, S.A., Alexandrova, L.I., Zakharova, L.V. (2020). Rabochai programma distsypliny «Fizicheskai kul'tura I sport» [Working program of the discipline “Physical culture and sports”]. Krasnoyarsk, 14 p.

APA Style (2020). Available at: <http://www.sfu-kras.ru/> (accessed 1 November 2020).