

**УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»
ИМЕНИ МИХАЛИНЫ ЛЫСОВОЙ**

**СОГЛАСОВАНО:
НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
ПРОТОКОЛ ОТ 07.03.2023 № 2**

**УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МБУ ДО «САШ»
ИМ. М. ЛЫСОВОЙ
_____ Г.П. ПОНОМАРЕВА
ПРИКАЗ ОТ 10.03.2023г. № 27**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
(спорт глухих, спорт ЛИН, спорт лиц с
поражением ОДА, спорт слепых)**

**ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: СТАРШЕ 18 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ**

НОВАЯ РЕДАКЦИЯ

**Авторы-составители:
Дудина А.А. – заместитель директора
Мамедов А.А.о. – тренер-преподаватель
Чуба М.А. – тренер-преподаватель**

**Нижний Тагил
2023 год**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
1.1. Организация учебно-тренировочного процесса	5
1.2. Комплектование учебных групп	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	7
3.1. Календарный учебный график	7
3.2. Программный материал	8
3.2.1. Теоретическая подготовка	8
3.2.2. Общая физическая подготовка	9
3.2.3. Специальная физическая подготовка	9
3.2.4. Общеукрепляющие и корригирующие упражнения	15
3.2.5. Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия	19
3.2.6. Другие виды спорта	19
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	20
4.1. Общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры	20
4.2. Методика проведения занятий с учетом нозологической группы	21
4.2.1. Методика проведения занятий с обучающимися, имеющими нарушения слуха	21
4.2.2. Методика проведения занятий с обучающимися, имеющими нарушения зрения	22
4.2.3. Методика проведения занятий с обучающимися, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата	23
4.2.4. Методика проведения занятий с обучающимися, имеющими интеллектуальные нарушения	24
4.3. Методика проведения упражнений на развитие физических качеств	26
4.4. Планирование на учебный год	31
4.5. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы	31
5 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	32
5.1. Формы контроля	32
5.2. Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей	32
6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	33
6.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы	33
6.2. Кадровые условия реализации Программы	34
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре разработана на основе Конституции Российской Федерации, Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.03.2008 № ИК-343/06 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.03.2008 № ИК-343/06 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», иных нормативных документов, регламентирующих вопросы адаптивной физической культуры и спорта.

Программа опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура (далее - АФК) – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния и достижение выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

Программа направлена на ликвидацию дефицита двигательной активности, социальную адаптацию, на профилактику и коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, на углубленное обучение физическим упражнениям, подготовку к сдаче норм ВФСК «ГТО» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и повышение уровня здоровья людей с ограниченными возможностями здоровья. Реализация программы по адаптивной физической культуре основывается на общеметодических и специально-методических принципах адаптивной физической культуры.

При организации работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами (далее - ОВЗИ), широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения. К особенностям организации работы по программе относятся: совместная согласованная система активной работы и отдыха; непрерывность процесса; необходимость поощрения; социальная направленность занятий; активизации нарушенных функций.

В содержании программы приведен перечень основных движений, гимнастик, упражнений. Перечень является примерным, поскольку каждый инструктор по АФК, тренер-преподаватель подбирает содержание материала занятия с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей обучающихся. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом

аномального развития человека с ОВЗИ, нарушения моторных функций, сопутствующих заболеваний, сенситивных периодов (и сдвигов в них в связи с инвалидностью) развития физических качеств. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля в адаптивной физической культуре, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Представлена методика тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся.

Цели программы:

1. Развитие физических качеств и способностей обучающихся, совершенствование функциональных возможностей организма, формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний обучающимися.

2. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» для лиц с ОВЗ.

3. Популяризация физической культуры и адаптивного спорта как эффективного средства всесторонней реабилитации, социальной адаптации и интеграции детей с ОВЗИ в общество.

Задачи программы:

1) содействие повышению функциональных возможностей различных органов и систем ребенка;

2) развитие физических качеств, обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки;

3) формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;

4) коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;

5) коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);

6) социальная адаптация к жизни в обществе.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся старше 18 лет различной нозологии: интеллектуальные нарушения, поражения ОДА, сенсорные нарушения.

Форма обучения – очная.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Программа реализуется без ограничения по времени. В Учреждении учебно-тренировочный год начинается 1 сентября. Годовая нагрузка рассчитана на 46 недель. В летний период (июль, август) предполагается самостоятельная деятельность обучающихся по выполнению рекомендаций тренера-преподавателя.

Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц для зачисления на программу, наполняемость групп и максимальный объем нагрузки

Продолжительность	Минимальный возраст для зачисления в группы	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем нагрузки в часах	
			в неделю	в год
бессрочно	6	2-10*	2-6**	92-276

*наполняемость групп зависит от степени выраженности нарушения и индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся

**количество часов в неделю может варьироваться в связи с возможностями, обучающимися посещать занятия, либо рекомендациями лечащего врача.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные занятия, теоретические занятия; практические занятия, работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; тестирование и контроль, самостоятельная подготовка обучающихся, промежуточная и итоговая аттестация.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Практические занятия по программе включают занятия в спортивном и тренажерном залах, разнообразные формы физической активности на улице.

Формы занятий определяются инструктором по АФК, тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных и нозологических особенностей, обучающихся и т.д.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению инструктора по АФК, тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающимися, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Одно занятие не может быть более двух академических часов.

Продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 минут.

1.2. Комплектование учебных групп

На программу принимаются лица с ОВЗИ старше 18 лет, желающие заниматься адаптивной физической культурой при наличии разрешения (допуска) врача к занятиям адаптивной физической культурой. Особенностью подходов к комплектованию групп и определения режима работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья является влияние уровня тяжести инвалидности или поражения и ограничение его функциональных возможностей на выполнение того или иного вида деятельности.

Минимальный возраст для зачисления в группу - 18 лет, независимо от пола. Срок обучения по программе: без ограничений.

При приеме обучающихся школа должна (в лице инструктора по АФК, тренера-преподавателя) ознакомить их с Уставом школы, правами, обязанностями, Правилами приема обучающихся в МБУ ДО «САШ» им. М. Лысовой. Комплектование учебных групп и тарификация оформляются приказом, утвержденным директором школы на учебно-тренировочный год.

Увеличение нагрузок обуславливается стажем обучения, выполнением контрольных тестов и выполнением поурочной учебной программы. Учебная нагрузка может изменяться в пределах годового учебного плана.

Обучающиеся могут быть отчислены, в случае ухудшения состояния здоровья; на основании заключения ВФД (врачебно-физкультурного диспансера); прекращение занятий по собственной инициативе; грубых и неоднократных нарушений Устава Учреждения.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые (планируемые) результаты реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- расширение социального опыта;
- развитие рефлексивных способностей, умений анализа и самоанализа;
- развитие социальных и жизненных компетенций;
- приобретение социально значимого опыта взаимодействия со сверстниками;
- ознакомление общественности с проблемами инвалидов через публичную демонстрацию достижений.

Требования к освоению программного материала.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны:

знать:

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- правила поведения в спортивном и тренажерном зале;
- правила сдачи норм ВФС «ГТО»;

уметь:

- применять правила техники безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы;
- выполнять упражнения, включенные в ВФС «ГТО».

Формы аттестации и оценочные материалы.

Контрольное тестирование общей физической подготовленности (ОФП) обучающихся проводится в соответствии учебным планом, внутреннем календарём и приказом директора в установленные сроки (май, декабрь ежегодно). Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы или индивидуальную карту обучающегося.

Критерии оценки:

- норматив по ОФП считается выполненным при улучшении показателей по сравнению с входной диагностикой.

Критериями успешности обучения служат: положительная динамика уровня ОФП, результаты участия в контрольных соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Этап подготовки: СОГ		
Количество часов в неделю*	2	4	6
Количество занятий в неделю	1-2	2	3
Теоретическая подготовка, час	8	16	22
Общая физическая подготовка, час	32	54	92
Специальная физическая подготовка, час	16	32	46
Общеукрепляющие и корригирующие упражнения, час	16	32	46
Психологическая подготовка, час	4	8	6
Восстановительные мероприятия, час	2	12	24
Контроль и зачетные требования, час	4	8	10
Другие виды спорта, час	10	22	30
Всего часов	92	184	276

*Недельный режим работы зависит от психофизиологических особенностей группы.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Для самостоятельной работы обучающихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.;
- комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения);
- силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа и т.д.;
- упражнения на гибкость, расслабление.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1. Календарный учебный график

№	Разделы подготовки	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2	Общая физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

	подготовка												
3	Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4	Общеукрепляющие и корригирующие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5	Психологическая подготовка		+		+		+		+		+		
6	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
7	Контроль и зачетные требования		+		+					+	+		
8	Другие виды спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

3.2. Программный материал

3.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретический материал распределяется на весь период учебного года и дается во всех частях занятия (подготовительная, основная, заключительная) в течение 5-7 минут.

Роль физической культуры в жизни человека

Понятие об адаптивной физической культуре и спорте. Адаптивная физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и формирования жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

Здоровый образ жизни — термин, обобщающий элементы стиля жизни, которые способствуют хорошему здоровью и долголетию, поддержанию хорошего самочувствия. Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Включает подтемы:

1. Режим труда и отдыха

2. Регулярные физические нагрузки. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Ежедневная утренняя гимнастика как обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. Регулярные физические нагрузки связываются с уменьшением риска многих заболеваний. Кроме того, регулярные занятия спортом или физкультурой сами по себе создают позитивную зависимость, улучшают качество жизни.

3. Правильное питание. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их

усвоение на уровне клетки. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

4. Отказ от вредных привычек. Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

3.2.2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, построение в шеренгу и в колонну.

Ходьба и бег: передвижение шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой; ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклонённым вперёд туловищем, ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бег обычный, бег с высоким подниманием коленей и с «забрасыванием» голени назад; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчёта.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, мячами, скакалками) для рук, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление).

Прыжки в длину и в высоту с места, с разбега, через простые препятствия. Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом до 2 кг.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. - сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно и поочередно. Упражнения для туловища и шеи: наклоны, круговые движения, повороты из различных и.п. Упражнения для ног: приседания с различными положениями рук и ног, подскоки и прыжки, выпады, пружинящие покачивания в выпаде. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; волнообразные движения туловищем в поясничном и грудном отделах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперёд, мост из положения лёжа на спине, полушпагат, стойка на лопатках.

3.2.3. Специальная физическая подготовка

Развитие физических качеств: сила

Основной задачей силовой подготовки в Учреждении является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Примерные комплексы упражнений на развитие силы.

1. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений,

отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, экспандера, набивных мячей, штанги и т. п.)

2. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах.
3. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладине, гимнастической стенке и т.п.)
4. Броски набивного мяча одной и двумя руками из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).
5. Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).
6. Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).
7. Передвижения в висячем и упорном положении на руках.
8. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).
9. Переноска неопределяемых тяжестей.
10. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

Развитие физических качеств: выносливость

Комплексы упражнений для развития выносливости.

Комплекс №1 для развития скоростной выносливости.

Переменный бег на дистанции 150 м с возможно высокой скоростью. Повторяется многократно через 100-300 м медленного бега: 100 м в медленном темпе, 150 м с максимальной скоростью, 100-300 м в медленном темпе, дистанция 1-2 км. Выполнять 2-4 повторения с интервалом отдыха между ними 3-4 минуты.

Комплекс №2 для развития скоростной выносливости.

Переменный бег на дистанции 800 м со средней скоростью. Повторяется многократно через 400 м медленного бега: 400 м со средней скоростью, 400 м в медленном темпе, дистанция 2-4 км. Выполнять 2-4 повторения с интервалом отдыха между ними 3-7 минут.

Комплекс №3 для развития общей выносливости.

Переменный бег 1000 м. Бег выполняется 200 м в спокойном темпе, 200 м с умеренной интенсивностью, 200 м в спокойном темпе до восстановления, 200 м с умеренной интенсивностью и заключительные 200 м в спокойном темпе до полного восстановления. Данная серия повторяется 2-4 раза в зависимости от физических возможностей с интервалом отдыха 3-7 минут.

Комплекс №4 для развития общей выносливости.

Равномерный бег 1000-2000 м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка - 1 серия бега на дистанции 1000-2000 м, темп бега в зоне умеренной мощности.

Комплекс №5 для развития общей выносливости.

Повторный бег 700-1000 м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка - 2-3 серии бега на дистанции 700-1000 м, темп бега в зоне умеренной мощности, отдых между сериями 4-7 минут.

Комплекс №6 для развития общей выносливости.

Равномерный бег 1500-3000 м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка - 1 серия бега на дистанции 1500-3000 м, темп бега в зоне умеренной мощности.

Комплекс №7 для развития общей выносливости.

Скандинавская ходьба (ходьба со специальными палками). Дозировка: 1 серия скандинавской ходьбы в среднем темпе в течение 25-50 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма).

Комплекс №8 для развития общей выносливости.

Езда на велосипеде. Дозировка: 1 серия езды на велосипеде в среднем темпе в течение 25-50 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма).

Комплекс №9 для развития общей выносливости.

Ходьба на тренажере. Дозировка: 1 серия ходьбы попеременным двухшажным ходом в течение 20-40 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма).

Развитие физических качеств: ловкость

Для воспитания ловкости используются многообразные физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий - пролезть в обруч, разойтись с другим ребенком при встречном движении на скамейке; перепрыгнуть через предмет и т. д., а также метание, игры в мяч, прыжки, лазанье, общеразвивающие упражнения, особенно с предметами и др.).

Комплекс упражнений для развития ловкости и координации движений.

1. Основная стойка со скакалкой в руках. Прыжки через скакалку. Варианты выполнения:

- поочередно на правой и левой ноге,
- на одной ноге,
- через один оборот скакалки с перекрещиванием рук перед собой.

Темп средний, 10-20 прыжков, 2-3 подхода.

2. Основная стойка: Вращения прямыми руками: правой вперед, левой назад. Затем смена направления движения рук. 6-8 раз для каждой руки.

3. Основная стойка, в руках 2-3 теннисных мяча. Жонглирование теннисными мячами 30-60 сек. 2-3 подхода.

4. Основная стойка: Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов в правую и левую стороны 4-6 раз. В правую и левую стороны.

5. Основная стойка: Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями) 30-60 сек. 2-3 подхода.

6. Основная стойка: Прыжки через разнообразные снаряды и предметы со сменой направления (камень, скамейка, веревка) 30-60 сек. 2-3 подхода.

7. Основная стойка: Упражнение «ласточка»: наклон вперед, туловище параллельно полу, правая рука вверх, левая – в левую сторону, правую ногу поднять параллельно полу. Далее смена положения рук и ног. 10-30 сек. 2-3 подхода, для каждой стороны.

8. Основная стойка: в руках мяч (предмет). Подброс мяча вверх с хлопками ладонями перед собой и за спиной поочередно и ловлей мяча. 5-10 раз. Выполнять максимально возможное количество хлопков.

9. Основная стойка: гимнастическая палка перед собой вертикально вниз. Оторвав руку от палки, мах прямой ногой справа налево над палкой, не давая палке упасть, прижать ее снова ладонью. То же для другой руки и ноги 6-8 раз Постепенно повышать темп.

10. Основная стойка: руки вверх, в каждой руке по теннисному мячу. Ловля мяча после броска и отскока его от пола. 10-12 раз.

11. Основная стойка: в каждой руке по теннисному мячу. Одновременные броски

мячей вверх и ловля. 10-12 раз.

12. Основная стойка на гимнастической скамейке (бордюре). Ходьба различными способами (на носках, в полуприседе, в полном приседе и пр.). 5-10 м 2-3 раза.

13. Стойка на одной ноге, руки разведены в стороны. Повороты головы влево-вправо, сохраняя равновесие. 2-3 раза в течение 1 мин. То же для другой ноги, глаза закрыты

14. Основная стойка. Повороты на 360 градусов на правой ноге, то же на левой ноге. 4-6 раз. Для каждой ноги.

Развитие физических качеств: гибкость

В раздел включены упражнения, основанные на приемах суставной гимнастики.

Суставная гимнастика представляет собой комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц и суставов тела. Выполнение упражнений гимнастики не требуют много времени, но при этом она очень эффективна. Выполнение упражнений мышечно-суставной гимнастики готовят тело к интенсивным физическим нагрузкам. Упражнения суставной гимнастики можно использовать в качестве разминки перед любым видом силовых тренировок.

Все упражнения выполняются в медленном темпе и без перенапряжения

Комплекс упражнений для шеи

Пять базовых упражнений, которые позволяют проработать огромное количество мышц, составляющих нашу шею, все семь шейных позвонков, все семь шейных сочленений позвоночника. Эти упражнения помогают решать проблему улучшения кровотока к головному мозгу по позвоночной артерии, улучшить состояние суставов и межпозвоночных дисков.

Повороты влево, вправо

Для начала медленно поворачивайте голову влево-вправо, прочувствуйте амплитуду ваших поворотов. Затем начинаются повороты с фиксацией в крайней точке амплитуды.

Количество повторений: не менее 10 в каждую сторону. *Фиксация на пять секунд в крайней точке амплитуды.*

Наклоны головы вперед, назад.

Для начала проверяем амплитуду движений.

При наклоне головы вперед максимально прижимаем подбородок к груди, при наклоне головы назад мы не закидываем голову назад максимально (небольшой наклон и втягиваем голову).

Количество повторений: не менее 10 в каждую сторону. *Фиксация на пять секунд в крайней точке амплитуды.*

Наклоны головы влево, вправо

Сначала опять проверяем амплитуду движений.

При наклоне головы в ту или другую сторону (во время фиксации) противоположное плечо немного опускаем вниз, при этом в мышцах шеи происходит натяжение.

Количество повторений: не менее 10 в каждую сторону. *Фиксация на пять секунд в крайней точке амплитуды.*

При выполнении упражнения не пытайтесь положить голову на плечо.

Вытягивание головы вперед при повороте головы на 45 градусов

При выполнении данного упражнения для получения двойного эффекта мы не только вытягиваем голову вперед, а еще подтягиваем подбородок немного вверх (профилактика второго подбородка). Тянем голову влево, вперед, вправо.

Количество повторений: не менее 10 в каждую сторону. *Фиксация на пять секунд в*

крайней точке амплитуды.

Для усиления данного упражнения, кладем подбородок на ладони и под теми же углами выполняем упражнение противодействие

Вращение шеи влево, вправо

Начинаем вращение от плеча, подбородок максимально прижат к груди (прокатываем подбородок по груди), при этом усилие должно быть таким, чтобы вы чувствовали ваши миндалины и голосовую щель (профилактика ангин, тонзиллитов). При данном упражнении происходит массаж миндалин, голосовой щели.

Комплекс упражнений для плеч

Вращение плечами назад

Упражнение выполняется в той амплитуде, при которой не возникает никаких болевых ощущений, и, сначала, в очень медленном темпе.

Вращение плечами вперед

Упражнение выполняется в той амплитуде, при которой не возникает никаких болевых ощущений, и, сначала, в очень медленном темпе.

Попеременное вращение плечами вперед

При данном упражнении переднее плечо двигаем максимально вперед, заднее максимально назад.

Попеременное вращение плечами назад

Минимально количество повторений при данном упражнении 10. Но если проблемы данной области серьезные количество повторений должно быть больше.

Далее мы включаем мышцы (изотоническая нагрузка)

Подъем плеч вверх, опускание плеч вниз.

При данном упражнении мы фиксируем плечи на 5-7 секунд в верхней и нижней точке амплитуды.

Подъем плеч вверх, опускание плеч вниз (с скрещенными ладонями, руки перед собой)

При данном упражнении мы фиксируем плечи на 5-7 секунд в верхней и нижней точке амплитуды.

Подъем плеч вверх, опускание плеч вниз с отведенными назад руками

Комплекс упражнений для грудного отдела

Повороты на 180 градусов с поднятыми вверх на 45 градусов руками

После того как мы прочувствовали амплитуду наших движений, начинаем выполнять упражнение с фиксацией в крайней точке движения для начала с 3 секунд, затем 5-7 секунд.

Повороты на 180 градусов с поднятыми на средний уровень руками

Условия выполнения упражнения те же. Количество повторений 10-15.

Повороты на 180 градусов с опущенными вниз на 45 градусов руками

Условия выполнения упражнения те же.

Комплекс упражнений для поясницы

Круговые движения вправо и влево

Упражнение выполняется в очень медленном темпе. Голова на месте. Количество повторений не менее 20. Упражнение великолепно улучшает кровоснабжение органов малого таза, при этом уходят проблемы: у женщин - яичники, придатки, матка; у мужчин – предстательная железа. Прорабатываются крестцово-подвздошные и крестцово-поясничные сочленения.

К предыдущему упражнению добавляем мягкие растяжки в стороны

Количество повторений 10.

Попеременный подъем ног из положения лежа

При подъеме нога прямая, смотрим на нее. Фиксация в верхней точке на 7-10 секунд.

Попеременный подъем ног с отведением в сторону из положения лежа

Условия выполнения те же. При данном упражнении мы великолепно подтягиваем связки почек.

Комплекс упражнений для рук

Вращение плечевых суставов

В верхней точке упражнения руки смотрят вверх. Амплитуда максимальная.

Махи руками вперед, назад

Махи выполняем по максимальной амплитуде, можно приподниматься на носочки при выполнении данного упражнения.

Попеременные махи руками вперед, назад

Как будто плывем кролем, на спине.

Круговые движения локтевых суставов на себя и от себя.

Руки перед собой.

Круговые движения локтевых суставов в стороны от себя и на себя

Руки в стороны

Разминка запястных суставов

Кисть вверх-вниз, влево-вправо, круговые движения.

Отжимания

Комплекс упражнений для ног

Разминка тазобедренного сустава

Подъем ноги с отведением в сторону. Хорошо прорабатываются ягодичные мышцы.

Упражнение выполняется без отягощений.

Модификация разминки коленного сустава выполняется из положения на четвереньках

Разминка коленного сустава

Ноги ставим шире плеч, руки кладем на колени и выполняем круговые движения наружу и внутрь. Количество повторений: не менее 15 в каждую сторону.

Затем ставим ноги вместе и также выполняем круговые движения.

Приседания

Упражнение выполняется в несколько подходов (2-3) с количеством повторений по 15-30 раз. При выполнении данного упражнения мы прорабатываем коленные суставы, передние и задние группы мышц.

Спину держим максимально прямой.

1. Ноги на ширине плеч, руки перед собой (опора на пятки).

2. Ноги шире плеч, носки в стороны под 45 градусов, тянем поясницу вниз.

(данный вид приседаний выполняется через 10 дней после регулярных обычных приседаний, так как нагрузка больше, задействованы более глубокие слои мышц)

3. Приседания можно сочетать с перекатами с одной ноги на другую

Разминка голеностопного сустава

Максимально поднимаем носок вверх, опускаем вниз (по 15-20 раз)

Затем носок поворачиваем влево, вправо.

Заканчиваем вращениями влево, вправо.

При выполнении данного упражнения происходит тренировка равновесия.

3.2.4. Общеукрепляющие и корригирующие упражнения

Упражнения данного раздела применяются в основном в подготовительной части занятия. Они служат для организации обучающихся, для подготовки их организма к основной части занятия и коррекции двигательных нарушений. Кроме того, эти же упражнения используются и при проведении круговой тренировки, а также соревновательных упражнений. Корригирующие упражнения проводятся с учетом индивидуальных особенностей, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Упражнения с предметами

С гимнастической палкой:

- удерживание гимнастической палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой;
- перекладывание палки из одной руки в другую перед собой, над собой;
- подъем гимнастической палки с пола хватом сверху и опускание на пол;
- поворот палки из горизонтального положения в вертикальное по показу;
- подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками;
- перехваты гимнастической палки;
- подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении;
- перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.
- выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка за головой, за спиной, перед грудью: наклоны вперед, в стороны, приседания;
- подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху;
- подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой.

С малыми мячами:

- перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной;
- подбрасывание мяча вверх;
- перебрасывание мяча с одной руки на другую;
- удары мяча о пол и ловля его двумя руками;
- сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча;
- подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками;
- прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам;
- подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой;
- подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой.

С большими мячами:

- подъем мяча вперед, вверх, опускание вниз;
- переключивание мяча с одного места на другое;
- переключивание мяча с одной руки в другую, броски вверх, удары о пол, о стенку и ловля его двумя руками;
- катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях;
- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка;
- подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд;
- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе;
- перебрасывания мяча в кругу влево, вправо;
- удары мячом о пол поочередно правой и левой рукой;
- переключивание мяча с руки в руку (с исходного положения – руки в стороны);
- подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей;
- подбрасывание мяча вверх с хлопками руками и последующей ловлей;
- передача мяча в кругу влево и вправо.

Упражнения для развития навыков правильного дыхания:

- глубокое дыхание. Вдох - нюхаем цветок, выдох - греем дыханием руки;
- обучение умению согласования дыхания с различными движениями: вдох – при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох – при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях;
 - изменение глубины и темпа дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - усиленное дыхание с движениями грудной клетки (на вдохе приподнимать надплечье, на выдохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки);
 - произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений;
 - правильное дыхание при выполнении простейших упражнений в различном темпе вместе с учителем: вдох медленно на 4 счета, выдох – резкий, короткий; вдох резкий, быстрый, выдох медленный на 4 счета; вдох спокойный на 3 – 4 счета, выдох спокойный на 3 – 4 счета.
 - тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног, с преобладанием выдоха над вдохом;
 - правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета;
 - глубокое дыхание с движением рук.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- принятие положения правильной осанки: стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками;
- из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя исходное положение;
- стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; присесть, касаясь стенки затылком и спиной;
- подъем гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок;
- самостоятельное принятие положения правильной осанки стоя, сидя, лежа;

- стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, отойти на 1, 2, 3 шага; последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук, туловища, затем вернуться в исходное положение;

- выполнять различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильности осанки;

- удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки;

- сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках;

- с небольшим грузом на голове подъем на носки;

- приседание с грузом на голове у вертикальной опоры, касаясь ее спиной и затылком;

- игры с принятием правильной осанки по заданию или сохранению ее на протяжении всей игры;

- ходьба с мешочком или дощечкой на голове, сохраняя правильную осанку;

- ходьба по бревну, по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки с разнообразными движениями рук, с остановками, перешагиванием через мяч, веревочку, поворотами;

- сохранение правильной осанки при перемене положения с закрытыми глазами;

- висы на перекладине и на гимнастической стенке.

Упражнения для коррекции нарушений развития моторики рук:

- поочередное и одновременное сгибание и разгибание пальцев в кулак;

- разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак);

- сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно, закрыв глаза;

- круговые движения кистями в лицевой плоскости, вовнутрь и наружу;

- одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя;

- сжимание пальцами кисти малого мяча;

- поочередное противопоставление пальцев правой и левой руки;

- круговые движения кистями с сжиманием и разжиманием пальцев;

- отжимание от стены, скамейки ладонями рук с разведенными в стороны пальцами;

- переключивание мелких предметов с места на место;

- руки в "замок" - круговые движения влево-вправо, вперед-назад;

- переключивание мячей разного диаметра;

- броски мяча о стены с разного расстояния и его ловля;

- удары мяча об пол и его ловля двумя руками, одной рукой. (Ловля мяча производится хватом сверху и хватом снизу).

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп

Профилактика плоскостопия:

- сидя на гимнастической скамейке (на полу), сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, напряженные сгибания и разгибания пальцев ног;

- тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком;

- смыкание и размыкание стоп;

- прокатывание стопами каната;

- захватывание стопами мешочка с песком (мяча) с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду;

- ходьба по ребристой доске;

- ходьба с наступанием на канат, на гимнастическую палку, на рейки лестницы, положенных на пол;
- приседание на носках, на всей ступне;
- подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног;
- захватывание стопой предметов с подниманием их от пола и подбрасыванием вверх;
- сжимание кистями рук эспандера;
- передача мяча по кругу ногами, стопы ног обхватывают мяч;
- катание мяча одной ногой с прыжками на другой;
- ходьба и бег босиком по песку, по матам;
- поднимание на носки и опускание в И.П.

Упражнения для совершенствования равновесия:

- ходьба по начерченному коридору шириной 20 см;
- стойка на носках (3 – 4 с);
- ходьба по доске, положенной на пол;
- ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук;
- стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на пояс;
- ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка, флаг);
- ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук;
- ходьба по наклонной скамейке (высота верхнего конца скамейки 30 – 40 см);
- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы высотой 10 – 15 см;
- ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по полу по начерченной линии;
- лазанье по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами, попеременно приставляя сначала руку, затем ногу (например, начиная правой ногой и левой рукой, правой ногой и правой рукой);
- лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами;
- лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20 – 30°);
- лазанье с опорой на стопы и кисти рук;
- подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см, ограниченное с боков (например, стул);
- перелезание через препятствие высотой 30 см;
- вис на канате с помощью рук и ног;
- вис на канате, опираясь ступнями на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле;
- равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону, нога в сторону, руки в стороны: нога назад, руки вверх;
- ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном;
- поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2 – 3 с);

- поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперед;
- ходьба по бревну (низкому) с различным положением рук.

3.2.5. Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия

Психологическая подготовленность занимающегося обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности на занятиях.

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

На спортивно-оздоровительных занятиях стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, добрым, сильным, выносливым.

Базовая подготовка:

- развитие важных психологических функций и качеств (внимание, представление, ощущение мышления, память и воображение);
- развитие профессионально важных способностей (координация, эмоциональность, способность к самоанализу);
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств.

Восстановительные мероприятия включают:

- корригирующая гимнастика;
- водные процедуры;
- пассивный отдых;
- отвлекающие мероприятия (просмотр кино, посещение концертов, прогулки и др.).

3.2.6. Другие виды спорта

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Знакомство с видами спорта, культивируемыми в учреждении. Посещение открытых учебно-тренировочных занятий, мастер-классов, спортивных мероприятий, знакомство со спортсменами, которые добились результатов в адаптивном спорте.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, бочче и др.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Представленные методические рекомендации содержат комплекс предложений по внедрению в практику материала по адаптивной физической культуре для людей с инвалидностью. Обеспечивают эффективные пути и средства совершенствования двигательной сферы на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с обучающимися, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и во всем учреждении; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между инструктором по АФК, тренером-преподавателем и обучающимися (уважение личности, взаимопонимание, сотрудничество с обучающимся, учет его интересов и желаний, доброжелательность).

4.1. Общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Общеметодические принципы

Принцип научности предполагает:

- знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии, проблем АФК;
- знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов-новаторов, работающих с данной категорией людей;
- умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

Принцип сознательности и активности. Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии, то реализация этих принципов начинается с родителей как самых заинтересованных в здоровье своих детей. Так как в младенческом и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, первое правило для них - осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии. Педагогическое просвещение родителей является опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей.

Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок.

Принцип систематичности и последовательности направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им.

Принцип прочности означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного

двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

Специально-методические принципы

Эти принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта построены на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Доминирующими являются теоретические концепции специалистов и ученых в области специальной психологии.

Принцип диагностирования для любого вида адаптивной физической культуры означает учет основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Принцип дифференциации и индивидуализации. Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса.

Суть принципа заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

Принцип учета возрастных особенностей. Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его.

Принцип адекватности означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал состоянию обучающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных педагогических задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации.

Принцип оптимальности означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонии, привыкания к однообразной физической нагрузке.

4.2. Методика проведения занятий с учетом нозологической группы

4.2.1. Методика проведения занятий с обучающимися, имеющими нарушения слуха

В процессе занятий физическими упражнениями используются вербальные и

невербальные способы общения. Если речевая функция сохранна, то вербальное общение не встречает особых преград. В случае нарушения речи из-за утраты слуха или нейросенсорной тугоухости к методам словесного общения педагога предъявляются особые требования: при объяснении речь должна быть четкой, разборчивой и понятной с одновременной демонстрацией движения. Важно при этом, чтобы всем занимающимся было видно лицо и губы говорящего. Иногда речь дополняется мимикой и жестами.

Невербальное общение характерно для совместной двигательной деятельности на спортивных тренировках (парные и командные упражнения, эстафеты, подвижные и спортивные игры и т. п.), когда взаимопонимание достигается без слов. Это не значит, что общения не происходит. Сам характер двигательной деятельности формирует определенную структуру взаимоотношений: согласованные по точности и координации движения, перемещения в пространстве, поддержки, помощь, тактические действия и др. представляют собой невербальное двигательное общение. Такое общение формирует отношения доверия, уважения, симпатии к партнерам, усваиваются привычки и нормы поведения.

Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) в программе воспитания и обучения глухих детей занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Необходимо научить неслышащих детей правильно и уверенно выполнять эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни.

Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

- 1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);
- 2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»).

Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей.

Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается обучающимися слухо-зрительно, а потом только на слух.

Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными).

4.2.2. Методика проведения занятий с обучающимися, имеющими нарушения зрения

Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности. Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды преподавателя. Меняется тембр звука

(громко, тихо, мягко, строго) с учетом психического состояния обучающихся, их быстрой утомляемости, специфических особенностей развития и восприятия учебного материала.

Слепые живут «в мире звуков», поэтому музыкальное сопровождение общеразвивающих упражнений во время разминки для них приобретает огромное значение. Музыка диктует темп и ритм при выполнении движений, инструктор по АФК освобожден от необходимости вести подсчет. Это позволяет своевременно исправлять ошибки, допускаемые обучающимися.

При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе занятия) виды нагрузки; варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;

- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья обучающихся, уровня их физической подготовленности;

- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и пр.;

- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями,

- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;

- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;

- наблюдать за самочувствием обучающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;

- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ.

4.2.3. Методика проведения занятий с обучающимися, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата

Принципы физического развития здорового ребенка и ребенка с функциональным расстройством одинаковы. Занятия адаптивной физической культурой должны проводиться по общим принципам спортивной занятия, при этом должны быть направлены на развитие всех функциональных систем организма ребенка.

Работа тренера-преподавателя осуществляется в тесном контакте с врачом.

Требования к занятиям:

- регулярность, систематичность и непрерывность;

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;

- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;

- упражнения должны соответствовать возможностям учеников;

- должен быть индивидуальный подход;

- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;

- обеспечить профилактику травматизма и страховку.

В каждое занятие включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам.

Адаптивная физическая культура путем использования ограниченных упражнений для больных церебральным параличом, которые не могли освоить основные функциональные движения, должна обеспечить возможность наибольшего развития их физической силы. Больные с церебральным параличом могут развивать мышечную силу посредством выполнения упражнений с постепенно увеличивающейся интенсивностью. Если не проводить таких тренировок, то потенциальные двигательные возможности останутся нереализованными

Важны также порядок и степень трудности упражнений. Программа упражнений с постепенным возрастанием степени сложности дает возможность выбрать движения, соответствующие силе обучающегося.

При участии больных с церебральным параличом в спортивных играх необходимо применять игры, соответствующие их двигательной силе, или упрощать правила общеизвестных игр и условия их проведения. Например, если больные с церебральным параличом играют в футбол, следует отрегулировать величину ворот или расставить детей на местах игрового поля, где требуется меньше движений. Многие виды спорта предъявляют различные требования к степени двигательной активности, поэтому следует пересмотреть правила и используемый инвентарь.

4.2.4. Методика проведения занятий с обучающимися, имеющими интеллектуальные нарушения

Виды, методы и методические приемы спортивно-оздоровительной и учебно-тренировочной работы должны быть адекватными клинико-функциональным характеристикам инвалидов с умственным недоразвитием.

На начальных этапах коррекционной работы с данным контингентом наиболее эффективным является индивидуальный метод взаимодействия, так как снижение вербального интеллекта эмоционально-социальные проблемы обуславливают беспомощность и зависимость от ближайшего окружения в период включения в непривычную деятельность.

Индивидуальный метод взаимодействия как методический прием особенно важен при эмоционально-волевых нарушениях в структуре дефекта психики и астеническом типе дефекта, так как они обуславливают частые ситуационно зависимые декомпенсации состояния в период вработываемости.

Астенический тип дефекта предполагает значительную продолжительность индивидуальных занятий, поскольку при нестойком характере декомпенсации характеризуется значительной частотой и выраженностью.

При сложном типе дефекта индивидуальный метод взаимодействия позволяет выявить корреляцию между физической нагрузкой и возможным обострением судорожного синдрома.

Усиливающаяся необходимость общения со сверстниками придает особое значение индивидуально-групповому методу занятий: в этом плане целесообразно применение метода «однородной группы» когда обучающиеся подбираются в относительно сходные группы по патологии, степени тяжести нарушений, сопутствующим синдромам.

В дальнейшем целесообразно переходить к коллективному методу работы, который

позволяет формировать двигательные и другие взаимоотношения между каждым конкретным ребенком и окружающими его людьми (без чего невозможно дальнейшее достижение эффективной социальной адаптации среди сверстников и окружающих сограждан), а также расширяет возможности в плане воспитания необходимых личностных качеств, использования подражательных реакций, соревновательности и т.д.

Для лиц с тяжелой и глубокой умственной отсталостью в общем стиле двигательных занятий основным должен быть игровой метод. При значительной психомоторной заторможенности важное значение имеет метод повторно-кольцевого построения занятий. Следует отметить также метод в процессе занятий, положительными моментами которого являются конкретность, развитие «орудийной» логики, определенная конечная результативность предметных действий. Перечисленные методы спортивно-оздоровительной работы являются общими для всех ее видов, к которым относятся адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная реабилитация, адаптивная физическая рекреация и спорт.

Клинико-функциональные особенности лиц с умственной отсталостью требуют динамичности, гибкости и преемственности видов спортивно-оздоровительной работы.

Учитывая интеллектуальный дефицит, психологическую дезадаптацию и связанные с этим нарушения поведения в спортивно-оздоровительной и учебно-тренировочной работе с обучающимися с умственной отсталостью, следует постепенно формировать навыки общения, ответственность за свое поведение, повышать толерантность к фрустрации и самооценку. Особого внимания требует формирование мотивационно-эмоциональной и мотивационно-волевой сферы, следствием чего ожидается повышение уровня инициативности.

Свойственная умственной отсталости импульсивность поведения на фоне отсутствия мотивации к целенаправленной деятельности предполагает на ранних этапах включения в спортивно-оздоровительную и учебно-тренировочную работу сочетания адаптивной двигательной реабилитации с физической рекреацией. Становление эмоционально-волевой сферы позволит сделать основной акцент на двигательной реабилитации, определив ее приоритетным направлением в работе, и подключить методы рекреации как вариант эмоционального подъема, психического и физического удовлетворения и как метод профилактики эмоционально-волевых срывов. Подобный режим работы должен, прежде всего, относиться к лицам с легкой и умеренной степенью умственной отсталости с психопатоподобным дефектом.

Астенический тип дефекта со склонностью к ситуационно обусловленным декомпенсациям с астенодепрессивной симптоматикой также требует подобного режима введения в новый тип деятельности, причем для лиц с подобной симптоматикой необходимо продлевать работу по индивидуальному методу, постепенно подключая индивидуально-групповой, длительное время, не переходя к коллективному методу. Учитывая непереносимость значительных психических и физических нагрузок, следует осторожно использовать соревновательный метод.

Умеренная умственная отсталость с торпидным типом дефекта требует длительной работы по индивидуальному методу с применением метода повторно-кольцевого построения занятий и метода предметно-практического взаимодействия в рамках также взаимодополняющих друг друга физической реабилитации и рекреации.

4.3. Методика проведения упражнений на развитие физических качеств

Развитие силы

Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду — при метаниях, собственному телу — при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику. Такими силами могут быть внешние воздействия, например, удар соперника в боксе, а также вес собственного тела или его части — удержание угла в виси.

Психофизиологические механизмы этого качества связаны с регуляцией напряжения мышц и с условиями режима их работы. Напряжение мышцы зависит от степени волевого усилия, прилагаемого человеком, и от работы центрально-нервных и периферических отделов двигательной системы. В частности, от сигналов, поступающих к мышце из нервных центров, и от функционального состояния самой мышцы. В самой общей форме можно считать, что напряжение мышцы определяется: 1) частотой импульсов, поступающих из центра к мышцам (чем больше частота, тем большее напряжение развивает мышца); 2) числом включенных в напряжение двигательных единиц; 3) возбудимостью мышцы и наличием в ней энергетических источников.

Виды силовых способностей различаются по характеру сочетания режимов напряжения мышц. Выделяют собственно-силовые способности, проявляемые в статических режимах и медленных движениях, и скоростно-силовые способности (динамическая сила), проявляемые при быстрых движениях. Это так называемая взрывная сила, то есть способность проявлять наибольшую силу за наименьшее время. В прыжках, например, она проявляется в прыгучести.

Для развития силы используются упражнения с повышенным сопротивлением. Они делятся на две группы:

Упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (гири, штанга и пр.), противодействие партнера, самосопротивление, сопротивление упругих предметов (пружинные эспандеры, резина), сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.).

Упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, отжимание в упоре лежа).

Каждое силовое упражнение имеет свои преимущества и недостатки. Упражнения с тяжестями удобны тем, что с их помощью можно воздействовать как на крупные, так и на мелкие мышечные группы, они легко дозируются. К недостаткам относятся: нарушение скоростно-силового характера движений (особенно при больших отягощениях), преобладание статического компонента в исходном положении, затруднение в организации упражнения (необходимость специального инвентаря и оборудованного помещения, шум, вызываемый металлическим инвентарем). Самосопротивление удобно тем, что за короткое время позволяет дать большую нагрузку и не требует специального оборудования, однако вызывает потерю эластичности в мышцах. Кроме того, такие упражнения сопряжены с большим нервным напряжением, поэтому их можно рекомендовать лишь здоровым, хорошо подготовленным людям, при тщательном самоконтроле.

Прирост мышечной силы существенно зависит от методов ее развития.

Метод максимальных усилий, то есть поднимание предельного или околопредельного

груза (90-95% от максимального веса), способствует максимальной мобилизации нервно-мышечного аппарата и наибольшему приросту мышечной силы. Однако он связан с большими психическими напряжениями, что неблагоприятно, особенно при развитии силы у школьников. Малое число повторений не способствует мобилизации обменных, пластических процессов, в результате чего мало нарастает мышечная масса. Этот метод затрудняет работу над техникой движений, так как предельное напряжение приводит к генерализации возбуждения в нервных центрах и к включению в работу лишних мышечных групп. Наконец следует учесть, что даже у достаточно подготовленных спортсменов, но со слабой нервной системой метод околопредельных нагрузок может давать меньший прирост силы мышц, чем метод непредельных нагрузок.

При методе непредельных усилий с предельным числом повторений совершается большой объем работы, происходят значительные сдвиги в обмене веществ, способствующие росту мышечной массы. Непредельные отягощения дают больше возможности контролировать технику исполнения движений, что очень важно для начинающих. Средние нагрузки на первых этапах тренировочного процесса дают наибольшее сверхвосстановление возбудимости и энергоисточников, за счет которых происходит прирост качеств. Наконец, непредельные усилия исключают опасность травмирования новичков. Поэтому данный метод считается основным для развития силы у школьников. По мере улучшения физической подготовленности все чаще могут использоваться околопредельные и предельные веса.

Метод непредельных отягощений имеет свои недостатки. Работа до отказа невыгодна в энергетическом отношении: для достижения одного и того же тренирующего эффекта приходится выполнять большую механическую работу. Наиболее ценными с точки зрения развития силы являются только последние попытки, так как к этому времени (вследствие утомления) напряжение падает, в работу вступает все большее количество двигательных единиц и поднимаемый вес становится как бы околопредельным. Однако эти попытки выполняются уже на сниженном функциональном фоне коры головного мозга. Кроме того, большое число повторений приводит к развитию у обучающихся скуки, апатии или же отвращения к деятельности, что тоже неблагоприятно сказывается на эффекте упражнения.

В связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на занятиях АФК ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки. С возрастом использование этих упражнений расширяется. При этом необходим обязательный контроль за дыханием, ибо длительная задержка дыхания (натуживание) оказывает вредное влияние (особенно на девочек) и иногда приводит к потере сознания.

Развитие ловкости

Под ловкостью понимается совокупность координационных способностей.

Одной из этих способностей является быстрота овладения новыми движениями, другой — быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Несомненно, что этими двумя способностями содержание ловкости не исчерпывается, но особенности двигательной деятельности, группируемые под названием ловкость, до настоящего времени изучены недостаточно.

Психофизиологические механизмы ловкости различны. Быстрота образования навыка

может зависеть от двигательной памяти, а последняя — от инертности нервных процессов. Быстрота же переделки навыка, наоборот, может определяться подвижностью нервных процессов. Поэтому пути развития различных видов ловкости должны быть разными.

– постоянное овладение новыми упражнениями. Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

– увеличение координационной трудности упражнений, которая может определяться повышением требований к высокой точности движений, их взаимной согласованности, соответствия с внезапно изменяющейся ситуацией.

– борьба с нерациональной мышечной напряженностью, так как проявление ловкости во многом зависит от умения расслабить мышцы в необходимый момент. Люди с разными психофизиологическими особенностями обладают разной способностью к расслаблению мышц. Выделяют даже группу так называемых напряженных учащихся, которые при выполнении двигательных действий скованны, а расслабление дается им с трудом даже при длительной тренировке.

– повышение способности поддерживать равновесие тела. Существует два способа развития этой способности: 1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре; 2) упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.

При развитии ловкости необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. В младшем школьном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические предпосылки координационных способностей. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Школьники младшего возраста очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация. В младшем и среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движений (способность дифференцирования и воспроизведения пространственных, силовых и временных параметров движений). В дальнейшем в связи с наступлением периода полового созревания происходит либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество.

Методические приемы для тренировки ловкости:

- * использование упражнений с необычными исходными положениями;
- * зеркальное выполнение упражнений;
- * изменение скорости и темпа движений;
- * варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение;
- * усложнение упражнений дополнительными движениями.

Развитие ловкости происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Успешное выполнение двигательной задачи определяется точностью пространственных, временных и силовых компонентов данного движения.

У ребенка воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движение. Ловкость, является необходимым компонентом любого движения (бега, прыжка, метания, лазанья и т. д.).

Развитие выносливости

Под выносливостью понимают способность человека длительно выполнять работу без

снижения ее интенсивности.

Развитие выносливости — это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности.

Длительность работы до момента снижения интенсивности можно разделить на две фазы. Первая фаза — работа до появления чувства усталости, которое у спортсменов свидетельствует, как правило, о наступлении утомления. Вторая фаза — работа на фоне утомления до тех пор, пока человек может за счет дополнительного волевого усилия поддерживать заданную или выбранную им самим интенсивность. Соотношение длительности этих двух фаз различно: у людей с сильной нервной системой длиннее вторая фаза, со слабой нервной системой — первая фаза. В целом же выносливость тех и других может быть одинаковой.

Волевое напряжение, за счет которого сохраняется интенсивность, является общим компонентом для всех видов выносливости, однако оно имеет предел. Поэтому необходимо наряду с развитием воли адаптировать обучающихся к тем неблагоприятным факторам, которые возникают в конце работы и приводят к утомлению.

Интенсивность работы и особенности упражнений, выполняемых в процессе этой работы, определяют разновидности выносливости: скоростная, силовая, выносливость к статическим усилиям и т. п. Проявление выносливости всегда конкретно, поскольку определяется конкретными условиями деятельности. Однако в сходных по интенсивности видах деятельности наблюдается явление переноса выносливости, которое обусловлено общими физиологическими и биохимическими механизмами. Например, лыжник будет обладать большой выносливостью и в других циклических видах деятельности (легкоатлетическом беге, гребле и т. д.), так как в них решающим фактором является уровень развития аэробных возможностей организма.

Измеряется выносливость временем выполнения работы без снижения интенсивности. Поскольку интенсивность работы может быть разной, выведены соотношения между интенсивностью работы и длительностью ее выполнения. В общем виде кривая, отражающая это соотношение, показывает: чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека.

Поскольку при разной интенсивности работы причины утомления различны, различными должны быть и методические приемы развития конкретного вида выносливости.

Школьники до 15-16-летнего возраста могут преодолевать наступившее утомление лишь короткое время вследствие малой устойчивости нервной системы к сильным раздражителям. В последующем фаза компенсированного утомления увеличивается за счет повышения способности к волевым усилиям.

У младших школьников целесообразно развивать выносливость прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма. Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью, однако игры не позволяют достаточно точно дозировать нагрузку.

Развитие гибкости

Подвижность в суставах — морфофункциональное двигательное качество. С одной стороны, она определяется строением сустава, эластичностью связок, с другой — эластичностью мышц, которая зависит от физиологических и психологических факторов. Подвижность в суставах увеличивается при повышении температуры мышц в результате их

работы (увеличение температуры мышц приводит к повышению их эластичности), при эмоциональном возбуждении, например во время соревнований, при высокой температуре внешней среды.

Подвижность, проявляемая в различных суставах, имеет в ряде случаев специфическое название. Подвижность позвоночного столба называется гибкостью, подвижность в тазобедренных суставах — выворотностью.

Различают активную и пассивную подвижность в суставах. Первая проявляется при активных (произвольных) движениях самого человека, вторая — при пассивных движениях, совершаемых под воздействием внешних сил (например, усилий партнера). Пассивная подвижность больше, чем активная. Под влиянием утомления активная подвижность в суставах уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего противодействия растяжению тонуса мышц).

Мерой подвижности в суставах является амплитуда движений, измеряемая в угловых градусах или в сантиметрах.

Не следует добиваться чрезмерного развития подвижности. Она должна быть такой, чтобы несколько превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима при выполнении данного упражнения (должен быть некоторый запас подвижности).

Средством развития этого качества являются упражнения на растягивание, делящиеся на две группы: активные и пассивные. Активные действия бывают однофазными и пружинистыми (в последнем случае сдвоенные и строенные), маховыми и фиксированными, с отягощениями и без них. К этой группе динамических упражнений можно добавить статические упражнения: сохранение неподвижного положения тела с максимальной амплитудой. Эти упражнения хорошо развивают пассивную подвижность, но хуже активную.

Развитие подвижности в суставах требует ежедневных упражнений (иногда даже два раза в день). На уроке их включают в подготовительную и основную части, как правило, в конце. Перед выполнением необходимо хорошо разогреться (до пота).

Возрастные особенности играют роль в развитии подвижности в суставах. С возрастом морфологическое строение суставов меняется (уменьшение подвижности в сочленениях и эластичности связок), и это приводит, к ограничению их подвижности. Поэтому у школьников младшего возраста подвижность развивается значительно легче, чем у старшеклассников. В старшем возрасте ставится задача не увеличения подвижности в суставах, а сохранения ее на достигнутом уровне.

Развивая подвижность суставов у детей, надо иметь в виду прежде всего те звенья опорно-двигательного аппарата, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях: плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы, сочленения кисти.

В младшем школьном возрасте растягивающие упражнения применяются главным образом в активном динамическом режиме. С увеличением массы мышц и уменьшением деформации связок целесообразно применять пассивные и статические упражнения.

Подвижность в суставах у девочек и девушек больше, чем у мальчиков и юношей (примерно на 20-30%). поэтому объем нагрузок для учащихся мужского пола должен быть больше.

Развитие подвижности в суставах не должно приводить к нарушению осанки, которое может возникать из-за перерастяжения связок, из-за недостаточного или, наоборот, чрезмерного развития силы отдельных мышечных групп.

Уровень гибкости - позволяет в пределах наблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок

4.4. Планирование на учебный год

Учебно-тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе состоит в основном из ОФП и СФП. Учебно-тренировочный процесс в этот период имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке.

По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся выполняют нормативы по общей физической подготовке. Тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся ближе к концу учебного года.

4.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Для организации занятий, укрепляющих здоровье людей с инвалидностью, важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди обучающихся.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Инструктор по АФК, тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

5.1. Формы контроля

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: входная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения того или иного двигательного навыка.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов по ОФП.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме сдачи норм ВФСК ГТО. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, фиксируются в диагностической карте.

5.2. Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений, представленных в ВФСК ГТО.

Тестирование проводится в соответствии учебным планом, внутреннем календарём и приказом директора в установленные сроки (май, декабрь ежегодно). Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы или индивидуальную карту обучающегося.

1. Бег на короткие дистанции

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Прыжок в длину с места

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Засчитывается лучший результат.

3. Сгибание рук в упоре лёжа (отжимания)

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: из упора лёжа, ноги вместе. Отжимание от пола руки сгибаются в локтевых суставах до угла в 90°.

Результат: оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

4. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 сек. (пресс)

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. В течение 30 сек. выполнять поднимание туловища до положения сед, локтями коснуться коленей, вернуться в И.П. Во время выполнения упражнения пальцы рук не расцеплять, таз не отрывать от пола.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

5. Наклон вперед

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастическая скамейка, две линейки.

Описание теста: выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Результат: с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком "плюс", если выше со знаком "минус". Разрешается одна попытка.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала (рекомендовано);
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для реализации программы.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велотренажер	штук	2
2.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3

3.	Коврик гимнастический	штук	10
4.	Конус	штук	8
5.	Мяч для метания	штук	3
6.	Мяч медицинбол 3 кг	штук	2
7.	Мяч медицинбол 4 кг	штук	3
8.	Мяч набивной	штук	10
9.	Мяч резиновый	штук	10
10.	Мяч фитбол	штук	10
11.	Обруч	штук	6
12.	Палка гимнастическая	штук	10
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Скакалка	штук	10
15.	Скамейка гимнастическая	штук	3
16.	Стенка гимнастическая	штук	3
17.	Степ-платформа	штук	5
18.	Стойка для приседаний	штук	1
19.	Эллиптический тренажер	штук	1
20.	Эспандер	штук	10
21.	Эспандер кистевой	штук	5

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (педагогическое образование, образование в области физической культуры и спорта) и (или) прошедшие курсы профессиональной подготовки в области адаптивной физической культуры и спорта.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих педагогическую деятельность по реализации программы, должен соответствовать требованиям, установленным:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904),

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541),

профессиональным стандартом «Инструктор по адаптивной физической культуре»,

утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540),

профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540),

профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135),

профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Литература

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000. - 192 с.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. - 1977.
3. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-М.: ВЛАДОС, 2000.- 144с.
4. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов.спорт, 2010. – 316 с.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007..
6. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 57.
7. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: ВЛАДОС, 2004- 150с.
8. Коррекционная педагогика / В.С. Кукушин, Г.Г. Лорин, Н.А. Румега, В.И. Шатохина и др.; Под ред. В.С. Кукушина. Серия «Педагогическое образование» - Ростов н/Д: Изд-ий центр «МарТ», 2002.
9. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. -М., 2001. - 319 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки - М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях / Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С. - М., 2005.
12. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,1999 - Кн.1. Общие основы психологии.
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: ВЛАДОС, 2002. - 112 с.

14. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987.
15. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил – Киев. Олимпийская литература, 2001.
16. Шармапова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.
17. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства Просвещения РФ 27.07 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.03.2008 № ИК-343/06 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».

Интернет – ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://paralymp.ru/>- Паралимпийский комитет России
3. www.rusada.ru - РУСАДА