

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ЛЕТНИХ
ВИДОВ СПОРТА ИМ. ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР Э.М.КОМНАЦКОГО»**

ПРИНЯТА

Тренерско-педагогическим советом
ГБУ ДО «СШОР летних видов спорта
им. ЗТР Э.М.Комнацкого»

Протокол № 2
от « 16 » 03 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБУ ДО «СШОР летних
видов спорта им. ЗТР Э.М.Комнацкого»
Власов С.М.

Приказ № 38
от « 31 » 03 2023 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА С ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДА СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
для спортивно-оздоровительных групп**

Направленность: физкультурно-оздоровительная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: от 8 лет
Срок реализации: один год
Количество часов в год: 230 часов

Разработал программу:
Видяева Людмила
Александровна – мастер спорта
СССР по легкой атлетике,
инструктор-методист по
адаптивной физической
культуре, высшая категория.

г. Южно-Сахалинск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Планируемые результаты	9
1.4.	Содержание программы	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации	13
2.3.	Формы контроля	14
2.4.	Оценочные/контрольно-измерительные материалы	14
2.5.	Методические материалы	16
3.	Список источников	20
4.	Приложения	21

I. Комплекс организационно-педагогических условий

1.1. Пояснительная записка

Адаптивная физкультура – это социальный феномен, целью которого является налаживание и укрепление социальных связей человека, ранее имевшего ограниченный доступ или вообще не включенного в социальный процесс, приобщение его к полноценной жизни, наполненной новым смыслом и эмоциями. Таким образом, адаптивная физкультура – это, скорее, не метод лечения, а способ переключения внимания инвалидов с болезни на общение, активный отдых и развлечение.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Занятия адаптивной физической культурой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем организма (например, прыжки и метания укрепляют мышцы опорно-двигательного аппарата). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решаются задачи гармоничного физического развития всех возрастных групп.

В соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа с элементами вида спорта «легкая атлетика» (для спортивно-оздоровительных групп) (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмо Министерства образования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации 2021 года ФГБУ «ФЦОМОФВ» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта;
- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Учебная работа в спортивно-оздоровительной группе проводится на основе данной Программы, предназначенной для тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и являющейся основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную работу.

Данная Программа является актуальной и востребованной для людей с ограниченными возможностями и их родителей, поскольку занятия адаптивной физической культурой являются общедоступными, благодаря разнообразию видов в легкой атлетике, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, требуется только желание, эти упражнения с сызмальства сопровождают человека в повседневной жизни. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Актуальность программы состоит в том, чтобы способствовать развитию интереса у людей с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов), детьми-инвалидами к здоровому образу жизни и вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Основными направлениями проведения организованных физкультурно-оздоровительных занятий являются:

- занятия, направленные на организацию свободного времени инвалидов через активный отдых и игровые действия;
- занятия, направленные на реабилитацию, компенсацию и профилактику нарушенных болезнью или травмой, а также восстановление утраченных функций организма человека;
- занятия, в основе которых лежит получение специфических знаний и обучение разнообразным двигательным умениям и навыкам;
- занятия, направленные на восстановление и/или компенсацию нарушенных или утраченных функций, а также оздоровление и укрепление основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной, эндокринной и др.).

Подобная дифференциация занятий носит условный характер и отражает преимущественно направленность занятий. Наиболее приемлемыми для лиц с опорно-двигательными нарушениями и нарушением интеллекта является такая форма организации физкультурно-оздоровительного занятия, которая носит комплексный характер и решает реализацию всех направлений.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана для лиц с интеллектуальными нарушениями и поражением опорно-двигательного аппарата в возрасте от 8 лет, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них инвалидности, рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом. Обучающиеся должны иметь письменное разрешение от родителей, допуск врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений.

Таблица 1

Этап	Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Минимальное и максимальное число учащихся в группе (чел.)		Максимальное количество часов в неделю		Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
			класс	кол-во	класс	кол-во	
СО	1 год или весь период	8	III	8 - 10	III	5	Адаптация к занятиям физической культурой и спортом
			II	5 - 8	II	5	
			I	2 - 4	I	5	

* СО формируются из всех желающих, при наличии у них показаний и рекомендаций специалистов службы медико-социальной экспертизы, разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

- К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определённым видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях. (ахондроплазия (карлики), ДЦП, ампутация или порок развития: одной или двух нижних конечностей ниже коленного сустава, контрактура суставов,

- К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определённым видом спорта, ограничиваются умеренно выраженными нарушениями (умственная отсталость, ампутация или порок развития одной или двух нижней конечностей выше коленного сустава)

- К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определённым видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях (ДЦП, поражение спинного мозга на шейно-грудном уровне передвигающиеся в креслах-колясках).

Основной формой организации физкультурно-оздоровительного процесса обучающихся с задержкой интеллектуального развития по Программе являются индивидуальные занятия, позволяющие учитывать степень функциональных возможностей организма инвалида, степень тяжести дефекта, возраст и пол. Возможно проведение занятий в малых группах. Для такой формы занятий по Программе рекомендуется относить лиц с умственной отсталостью выше 40 IQ. Выбор формы организации занятий с занимающимися по Программе определяется тренером-преподавателем по АФК, в зависимости от степени функциональных возможностей организма, степени тяжести дефекта, возраста и пола

Занятия организуются с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Сроки обучения: весь период (в зависимости от успеха тренировочных воздействий, сроки могут меняться). Срок реализации учебной программы имеет примерные временные границы и зависит, от особенностей контингента обучающихся (возраст, физическое состояние и подготовленность и др.), поставленных целей и объема содержания. Продолжительность этапа не ограничена, может охватывать весь период занятий в спортивной школе.

Для физкультурно-оздоровительных занятий адаптивной физической культурой занимающихся распределяют в группы, которые организуются в зависимости от имеющихся у них функциональных нарушений, степени, клинического течения и срока давности заболевания. Распределение занимающихся на группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано прежде всего на принципе возможности занимающихся самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи.

На первое место выступают проблемы привлечения всех возможных средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции имеющегося у человека дефекта, выработки необходимых компенсаций, профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом и интеграции занимающегося в общество.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Кроме вышеназванных направлений, в занятия могут использоваться типы организации, не регламентированные местом проведения, временем, возрастом и количеством занимающихся. Такие занятия могут проводиться как в группе лиц с различными двигательными нарушениями, так и со здоровыми людьми. Главная цель таких занятий –

удовлетворение двигательных и эмоциональных потребностей инвалидов, а также вовлечение их в игровую деятельность, общение и самореализацию.

Формы проведения занятий от индивидуальных до групповых, теоретические занятия только в практических частях занятий и основное педагогическое наблюдение за настроением занимающихся. Длительное наблюдение и осторожность в выборе методов покажет свои результаты в каком режиме работать с той или иной группой занимающихся.

В процессе занятий с занимающимися особое место занимают такие **методы** построения адаптивного тренировочного занятия, как:

1. Словесный метод. При описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает занимающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях, должен четко формулировать свои мысли.

2. Метод наглядности реализуется посредством тактильной чувствительности: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

3. Метод показа, или «контактный» метод – применяют в том случае, если занимающийся не понял действия со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что, взяв руки занимающегося, выполняет движения вместе с ним. При активном методе занимающийся осязает положение частей тела партнера при выполнении им какого-либо движения.

4. Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер-преподаватель направляет внимание занимающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

5. Метод звуковой демонстрации тренер-преподаватель помогает акцентировать внимание на сознательно подчеркнутом звуке, характере, скорости, ритме, темпе, мягкости или резкости выполнения упражнения.

6. Метод дистанционного управления предполагает команды занимающемуся с расстояния: «Поверни направо», «Иди вперед» и т.п.

7. Метод стимулирования двигательной активности. Необходимо как можно чаще поощрять занимающихся, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

Характеристика лиц

Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с нарушением интеллекта.

Адаптивная физическая культура и спорт для людей с умственной отсталостью – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы занимающихся.

К нарушениям физического развития относят: отставания в массе тела, отставания в длине тела, нарушения осанки, нарушения в развитии стопы, нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности, парезы верхних конечностей, парезы нижних конечностей, отставания в показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, дисплазии, аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1. Нарушение координационных способностей: точности движений в пространстве, координации движений, ритма движений, дифференцировки мышечных усилий, пространственной ориентировки, точности движений во времени, равновесия.

2. Отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств: силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%;, быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%;, выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%;, скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с ПОДА и церебральным параличом.

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Необходимо добиваться постепенного увеличения амплитуды движения в суставах конечностей, отрабатывать все возможные движения в каждом суставе. При этом можно использовать упражнения в сопротивлении в сочетании с расслаблением и маховыми движениями.

Особенное внимание следует обратить на разработку ограниченных движений – разгибание и отведение в плечевом суставе, разгибание и супинация в локтевом суставе, разгибание пальцев и отведение большого пальца в кисти, разгибание и отведение в тазобедренном суставе, разгибание в коленном суставе, разгибание в голеностопном суставе и опору на полную стопу.

Оздоровительные тренировки необходимо строить с опорой на дидактические принципы: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств.

Для прочного усвоения учебного материала и позитивного отношения к нему со стороны инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия, природные возможности инвалида;
- опираться на сохранные функции;
- индивидуализировать педагогические воздействия, ориентируясь на личностные интересы и реальные возможности занимающихся;
- не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного;
- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;
- создавать доброжелательный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечивать яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- активизировать познавательную деятельность, используя межпредметные связи;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, инициирующие самостоятельные занятия физическими упражнениями в любой доступной форме.

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является привлечение максимально возможного числа людей с инвалидностью к систематическим занятиям адаптивной физической культурой, развитие познавательных интересов, физическое воспитание и оздоровление детей, формирование социального опыта в процессе занятий.

Для сферы ФОД (физкультурно-оздоровительной деятельности) характерны ограничение их двигательной активности, ухудшение физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентации, вестибулярной устойчивости, реакции на движущийся объект, скоростно-силовой выносливости, координационных качеств, моторики, зрительно-двигательной реакции и др. деятельности с учетом умственного развития.

Задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Укрепление общего физического состояния и улучшение показателей физических качеств, осуществление коррекции при нарушении психомоторики и физического развития.
3. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.
4. Обучение основам техники дисциплин лёгкой атлетики по различным видам спорта.
5. Формирование спортивного резерва по лёгкой атлетике по следующим видам спорта: спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Обучающие задачи:

- Обучение основным двигательным действиям, не наносящим ущерба организму при выполнении основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- Обучение подвижным играм с учетом двигательных возможностей.
- Формирование начальных представлений о ценности здорового образа жизни, о пользе занятий физической культурой в сохранении и укреплении здоровья человека, о некоторых видах спорта, в том числе адаптивного.
- Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям легкой атлетики;

Развивающие задачи:

- Развитие координационных способностей с учетом характера двигательного нарушения.
- Развитие крупной и мелкой моторики с учетом двигательных возможностей.
- Развитие силовых способностей и гибкости с учетом клинической картины заболевания.
- Повысить уровень физических качеств обучающихся, в том числе укрепить здоровье, раскрыть спортивные способности детей.
- Развивать у обучающихся наблюдательность, внимание, мышление, память.
- Расширить функциональные возможности организма, используя систему физкультурно-оздоровительных упражнений.
- Развивать коммуникативную и познавательную деятельность, работу в команде.

Воспитательные задачи:

- Воспитание целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере с учетом клинической картины заболевания.
- Формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Воспитание черт спортивного характера;
- Привитие желания и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, воспитывать патриотические чувства к своему городу, своей стране.

- Повышение работоспособности, укрепления здоровья.

Коррекционные задачи:

- Коррекция ограничения подвижности в суставах с нарушением опорно-двигательного аппарата с учетом клинической картины заболевания.

- Коррекция вестибулярных нарушений с учетом характера двигательного нарушения.

- Коррекция патологических стереотипов движения с учетом характера двигательного нарушения.

- Коррекция специфических нарушений познавательной деятельности воспитанников с нарушениями опорно-двигательного аппарата (пространственных представлений, включая ориентировку в пространстве собственного тела, зрительно-моторной координации и др.) с учетом клинической картины заболевания.

1.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты:

- Повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития.

- Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений обучающихся.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных заданий.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в

движениях и передвижениях человека;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- представлять избранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Знать и выполнять основы техники базовых упражнений;
- выполнять упражнения, предназначенные для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости).

В случае успешности освоения программы и положительной динамики развития физических качеств занимающимся может быть предложено пройти сдачу нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по виду спорта. Прием нормативов осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта (спорт ЛИН, спорт лиц с ПОДА).

1.4. Содержание программы

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений в области работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Таблица 2

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего за год	
1	Теоретическая подготовка	6		6	Беседа в практической части
2	Общая физическая подготовка	6	150	156	Педагогический и текущий контроль, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	4	30	34	Педагогический контроль и текущий контроль, беседа в практической части
4	Технико-тактическая подготовка	4	20	24	Наблюдение, беседа в практической части
5	Соревновательная подготовка		2	2	Участие в соревнованиях
6	Тестирование и контроль	2	4	6	Педагогический контроль для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с контрольными упражнениями (тестов)
7	Итоговое занятие		2	2	Положительная динамика роста личных результатов, сдача контрольных нормативов, тестирование
Итого за год:		22	208	230	

* Примечание: спец. подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.

При необходимости возможные дополнительные тренировочные занятия, время которых не указано в годовом плане-графике распределения часов. Поощряются самостоятельные занятия, которые должны быть контролируемые.

Контрольные нормативы предусматривают 1 раз в 3 месяца мониторинг общего физического развития.

Тематика теоретических занятий

Тема 1. История развития адаптивной физической культуры и различных видов адаптивного спорта. Место и роль адаптивной физической культуры (АФК) и спорта в современном обществе. Содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

Краткое содержание: история АФК; развитие и становление АФК в России; первые соревнования инвалидов; направления и основные виды АФК (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация); принципы адаптивной физической культуры.

Тема 2. Основные сведения о строении и функциях организма человека. Анатомо-физиологические особенности организма лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата инвалида.

Краткое содержание: особенности сердечно-сосудистой системы; особенности нервной системы; особенности дыхательной системы; особенности системы пищеварения; особенности сенсорной системы.

Тема 3. Основы гигиены. Режим дня. Закаливание организма. Основы здорового образа жизни, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма инвалида.

Краткое содержание: понятие о гигиене, правила, личная гигиена (тела, одежды и т. п.); спортивная гигиена; основы закаливания (природные факторы закаливания); методы повышения физической работоспособности; понятие о функциональных возможностях организма (оценка функциональных возможностей, методы и средства АФК для повышения функциональных возможностей организма).

Тема 4. Требования техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Краткое содержание: ознакомление с требованиями техники безопасности в спортивных сооружениях по адаптивной физической культуре; оборудование для различных видов физической деятельности; требования к спортивной экипировке; предупреждение травм на занятиях и тренировках по АФК.

Тема 5. Классификация физических упражнений. Методика применения физических упражнений при различных травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Краткое содержание: деление физических упражнений по признакам (анатомический, активности, мышечного напряжения, видовой); методика применения ФУ при детском церебральном параличе; методика ФУ после спинномозговой травмы; методика применения ФУ после ампутации конечности; методика применения ФУ после полиомиелита.

Тема 6. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях.

Краткое содержание: чувствительные периоды для развития физических качеств; понятие гибкости; понятие выносливости; понятие быстроты; понятие координации; понятие силы.

Практика

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на

успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Строевые упражнения. Повороты налево, направо. Перемещения приставными шагами вправо, влево. Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения без предметов (комплексы упражнений на все группы мышц).

Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвет, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.), на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, тренажеры). Лазания, перелазания, подползания (преодоление различных препятствий).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений данного вида спорта. Упражнения на растягивание и подвижность суставов. Развитие специальной силовой выносливости. Развитие скоростных способностей, эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью на расстояние до 60 м, бег с изменением направления, темпа, ритма (из различных исходных положений). Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину, много скоки, упражнения с отягощением в повышенном темпе. Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, полоса препятствий, бег с высоким подниманием бедра, барьерный бег. Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры.

Технико – тактическая подготовка.

На занятиях с умственно-отсталыми детьми тренер-преподаватель должен соблюдать условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений. Необходимо:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия обучающихся;

- добиваться от обучающихся осмысления и выполнения данных им заданий;

- стремиться совершенствовать познавательную деятельность средствами физической культуры. Двигательная деятельность содействует улучшению координации, формированию двигательных умений и навыков, повышению умственной работоспособности. Одним из эффективных средств физического воспитания для таких людей является подвижная игра. Эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, она способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению функций организма, развитию физических способностей. В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом, в которых нет сложной техники. Во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального фона и умственной нагрузки – приближает к естественной жизни, освоению взаимоотношений, развитию личности.

Работая с лицами с поражением опорно-двигательного аппарата, тренер-преподаватель должен включать в занятия разнообразные упражнения на преодолении слабости (гипотонии, атрофии) и нормализации тонуса мышц, на улучшение подвижности в суставах, тактильных ощущений, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вместе с тем, шаг за шагом, терпеливо педагог разучивает с детьми упражнения на развитие пальцев рук, координацию движений и ориентировки в пространстве. В обязательном порядке применяются упражнения на расслабление (общая релаксация) тела и конечностей. Необходимо включать в тренировочные занятия разнообразные задания: основные исходные положения, упражнения для формирования равновесия, правильной осанки, прикладные упражнения (построения и перестроения), лазанье, упражнения с гимнастическими палками, мячами, подвижные игры и

другие. Необходимо, чтобы тренировочные занятия были обучающими, имели коррекционную направленность и носили воспитательный характер

Соревновательная подготовка.

Участие в физкультурных мероприятиях согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий.

Тестирование и контроль:

Основными критериями оценки обучающихся являются регулярность посещения учебно-тренировочных занятий, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры, гигиены и режима дня, отсутствие медицинских противопоказаний для учебно-тренировочных занятий. При определении степени достижения ожидаемых результатов используются методы: наблюдение за динамикой развития личностных качеств, прироста показателей физического развития; тестирования, который используется для определения уровня сформированности основ знаний теории, уровня физического развития, в том числе физической подготовленности.

Итоговое занятие:

Сдача контрольных нормативов, тестирование.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный план - график учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся.

Годовой календарный учебный план – график направлен на достижение основных целей– создания оптимальных условий для развития, повышения уровня физической подготовленности и коррекции обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей является включение каждого ребенка-инвалида и человека, имеющего инвалидность на каждом занятии в деятельность с учетом его индивидуальных особенностей и способностей.

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 20 июля

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 2-х академических часов.

Таблица №3

Календарный учебный график

Группа, год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
СО 1 год	01 сентября	20 июля	46	230	3 раза в неделю по 1,40 часа

Продолжительность учебного года – 46 недель непосредственно в условиях СШ, остальные 6 недель могут проводиться согласно, индивидуальных планов на период активного отдыха.

2.2. Условия реализации

Тренировочные занятия проводятся в тренажерном зале или на стадионе «Спартак» спортивной школы при минимальной загруженности (по расписанию) при необходимом оборудовании и инвентаря. Спортивные объекты адаптированы для инвалидов и людей с ограниченными возможностями.

Организация занятий по Программе включает в себя обеспечение занимающихся: беговыми дорожками, блочными тренажёрами, необходимым оборудованием и спортивным инвентарем.

Таблица 4

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый в рамках реализации программы

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество
1	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг	шт.	4
2	Мяч набивной (медицинбол) 2 кг	шт.	4
3	Мяч набивной (медицинбол) 3 кг	шт.	4
4	Мяч теннисный (мягкий)	шт.	10
5	Корзина для мячей	шт.	2
6	Легкоатлетические барьеры	шт.	5
7	Низкие барьеры	шт.	10
8	Фишки (конусы)	шт.	10
9	Гимнастические палки	шт.	8
10	Гимнастические коврики	шт.	8
11	Гимнастические скамейки	шт.	2
12	Гимнастические маты	шт.	8
13	Резиновые ленточные эспандеры	шт.	8
14	Бодибары	шт.	8
15	Степы	шт.	5
16	Утяжелители для ног (0,5 кг, 1 кг, 1,5 кг)	пары	3
17	Фитболы	шт.	5

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается тренерами-преподавателями и другими специалистами, соответствующими требованиям к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904).

2.3. Формы контроля

Программа рассчитана на 1 год если в течение учебного года обучающие получают практические умения и теоретические знания. Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений должна положительной. Для оценки результативности программы применяется входной, текущий и итоговый виды контроля.

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь) с целью изучения возможностей и для формирования группы. Текущий контроль проводится раз в квартал для дальнейшей корректировки выбранных средств и методов адаптивной физической культуры. Итоговый контроль проводится для мониторинга и эффективности прохождения программы.

Результатом освоения Программы занимающимися является индивидуальная положительная динамика развития физических качеств. Если индивидуальная динамика развития незначительная, то обучающего нужно оставлять на повторный год до тех пор, пока не будет положительная динамика.

2.4. Оценочные/контрольно-измерительные материалы

Входной контроль включает измерение исходных показателей (тесты) развития физических качеств (табл.5). Количество измеряемых показателей каждого физического качества определяется тренером-преподавателем в зависимости от возраста, пола, степени тяжести заболевания. Текущий контроль производится через каждые 3 месяца занятий по Программе. Измеряются те же показатели, которые были определены на входном контроле (исходный показатель). Затем для определения прироста (динамика) в развитии физических качествах требуется выполнить расчетное действие по формуле: $\% = (B / A) \times 100 - 100$, где B – значение текущего показателя, A – значение исходного показателя. Например, занимающийся при прохождении входного контроля (исходный показатель) показал результат по показателю «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» 5 раз, через 3 месяца результат (текущий показатель) изменился и составил 8 раз, значит: $(8 / 5) \times 100 - 100 = 60 \%$. Таким образом, показан положительный прирост результата (прирост 60%). Возможен отрицательный прирост: допустим, если на входном контроле по тому же показателю занимающийся показал 5 раз (исходный показатель), а через 3 месяца результат составил 4 раза (текущий показатель), тогда: $(4 / 5) \times 100 - 100 = -20 \%$, т. е. отрицательный прирост. И третий случай, когда изменений нет, т. е. если результаты одинаковы, то расчетов не требуется.

В то же время если приросты определяются по показателям, где регистрируется время, тогда будет действовать зеркальное правило, относительно случая, описанного по показателю «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Так, например, если занимающийся по показателю «Бег на 30 метров» показал результат 7,1 сек, а через 3 месяца – 6,9 сек., тогда: $(6,9 / 7,1) \times 100 - 100 = -2,8 \%$. На первый взгляд – отрицательный прирост, однако, поскольку уменьшение времени преодоления заданного отрезка говорит об улучшении скоростных возможностей занимающегося, то и динамику нужно считать положительной. Если же время выполнения задания «Бег на 30 метров» через 3 месяца (текущий показатель) по отношению к входному контролю (исходный показатель) увеличивается, например, исходный показатель 6,9 сек, а через 3 месяца 7,1 сек, тогда: $(7,1 / 6,9) \times 100 - 100 = 2,8 \%$, динамика показателя будет отрицательна.

Текущий контроль производится через 3, 6, 9 месяцев занятий по Программе, результаты текущего контроля сопоставляются с результатами входного контроля. Итоговый контроль производится по завершении всего периода занятий по Программе. Производится сопоставление результатов входного контроля и итогового, также рекомендуется учитывать динамику результатов текущего контроля (приросты). Учет динамики текущего контроля позволяет минимизировать риски, связанные с возможными искажениями итоговых результатов, например, из-за болезни занимающегося, пропусков занятий по другим причинам.

Для входного, текущего и итогового контроля применяются тесты (показатели развития физических качеств) из разделов гимнастики и легкой атлетики, которые можно выполнить в помещении (зал, стадион). Выбранные тесты должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному тесту для определения одного физического качества).

Таблица развития физических качеств на основе ежеквартального мониторинга
(выбираются упражнения согласно функциональным возможностям)

Контрольные испытания (тесты) показателей физической подготовленности для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата

(основываясь на Методических рекомендациях Министерства спорта России от 12.10.2017)

Показатели развития физических качеств для лиц с нарушением интеллекта
(основываясь на Методических рекомендациях Министерства спорта России от 09.08.2016)

Испытание (тесты)	сентябрь	декабрь	март	июнь
Гибкость				
1. Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см)				
2. Сед на стуле, согнув ноги (стопы на полу) гимнастическая палка на плечах, руки за концы хватом сверху. Поворот туловища направо (налево), градусы ¹				
3. Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)				
Выносливость				
1. Бег или передвижение в коляске 300м, без учета времени				
2. Плавание без учета времени				
Сила				
1. Сгибание-разгибание туловища из исходного положения лежа на спине, руки к плечам, количество раз				
2. Подтягивание из виса на перекладине, количество раз				
Координационные способности (ловкость)				
1. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума (5 раз)) ²				
Быстрота				
1. Бег на 30 метров, сек				
2. Бег или передвижение в коляске на 60 метров, сек				
3. Скоростно-силовые качества				
4. Метание мяча 150 г, м				
6. Метание спортивного снаряда весом 500 г,				
Скоростно-силовые качества				
1. Метание мяча весом 150 г (м)				
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				
3. Бросок набивного мяча сидя из-за головы				

¹ – занимающийся садится на стуле, согнув ноги, стопы ставит на пол. Гимнастическую палку кладет на плечи, захватив ее руками за концы сверху. Затем выполняется поворот туловища вправо и влево. Измеряется угол поворота в градусах.

² – метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

В случае успешности освоения программы и положительной динамики развития физических качеств занимающимся может быть предложено пройти сдачу нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по виду спорта.

2.5. Методические материалы

Для прочного усвоения учебного материала и позитивного отношения к двигательной активности в работе с инвалидами и лицами с ограниченными функциональными возможностями необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия;
- опираться на сохранные функции;
- индивидуализировать педагогические воздействия, подбирая адекватные средства, методы, методические приемы, организационные формы;
- не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного;

- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;
- создавать доброжелательный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечивать яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- активизировать познавательную деятельность, используя межпредметные связи;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, инициирующие самостоятельные занятия физическими упражнениями в любой доступной форме.

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа (в этой части занятия кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение – снижение нагрузки.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у занимающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

Подвижные игры можно использовать во всех нозологических группах:

- с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии;
- со слабослышащими и глухими;
- с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Спешность игровой деятельности умственно отсталых детей зависит от того, как они поняли правила и содержание игры. Здесь главная роль принадлежит наглядности объяснения. Краткое, образное объяснение сюжета делается тогда, когда играющие разделены на команды и заняли свои места. Объяснение сопровождается показом всех перемещений с пробным проигрыванием, так как непонимание правил может отрицательно сказаться на восприятии игры (Шапкова Л.В., 2002).

Особенности методики проведения подвижных игр с нарушениями опорно-двигательного аппарата

При проведении подвижных игр с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата следует помнить, что они имеют особое значение для занятий, проводимых в гетерогенных группах, так как они позволяют сильным и слабым (в двигательном отношении) детям соперничать на равных условиях; дают возможность учащимся с тяжелыми нарушениями в развитии выбирать игры и, несмотря на тяжелые нарушения двигательных функций, принимать участие в спортивных занятиях.

При организации подвижных игр с детьми, у которых наблюдаются нарушения опорно-двигательного аппарата, в гетерогенных группах М. Шоо (2003) предлагает:

1. Вводить специальные правила, которые облегчают задания для учащихся с тяжелыми нарушениями в развитии или усложняют их для более подвижных детей.

2. Вводить специальные функции - дети с тяжелыми двигательными нарушениями получают задание, не предъявляющее высоких требований к моторике, но имеющее для детей особое значение.

3. Ставить альтернативные задачи - для детей с тяжелыми нарушениями даются специальные задания (попасть в специальную мишень), это сравнивается с попаданием в нормальную мишень.

4. Учитывать конфронтацию - совместная игра бегающих игроков и игроков на колясках, они получают различные задания, связанные с движением, но в игре становятся равноправными соперниками.

В игровой деятельности детей сочетаются два важных фактора: с одной стороны, дети развиваются физически, с другой - получают моральное, эмоциональное и эстетическое удовольствие от этой деятельности (Павленко В.Г., Жиленкова В.П., Малышев А.И., 2002).

Практические рекомендации

При организации и проведении игр различного характера с детьми с нарушениями в развитии необходимо:

- проверить наличие специального оборудования и инвентаря, их соответствие гигиеническим требованиям, которые обеспечивают безопасность здоровья детей;
- проверить состояние спортивной одежды, обуви;
- освободить от игр детей с выраженным утомлением или перенапряжением;
- тщательно изучить медицинские карты обследования детей;
- определить состояние физического развития;
- выявить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей;
- выявить уровень развития двигательных функций;
- предъявить повышенные требования к мерам предосторожности с учетом специфики детей

Оптимальным режимом для детей с ограниченными возможностями считается психофизическая нагрузка, при которой частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает 150—160 ударов. Если допустимые пределы превышены, то необходимо снизить нагрузку путем увеличения интервалов отдыха, снижения темпа выполняемого задания, условий их выполнения отсутствие медицинских противопоказаний для тренировок. (А.А. Дмитриев, 1991; В.Л. Страковская, 1994-В.К. Велитченко, 2000).

Примерная схема учета внешних признаков утомления на занятиях физической культурой с детьми аномального развития *(по В. Л. Страковской, 1994)*

Признаки	Степень утомления	
	1 (допустимая)	2 (требующая снижения нагрузки)
Нервная система (поведенческие реакции)	Лицо спокойное; несколько возбужден; снижено внимание	Выражение лица напряженное; ребенок сильно возбужден; без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими учениками), значительно отвлекается или же вялый (пассивный)
Движения	Бодрые; четкое выполнение заданий	Неуверенные; нечеткое выполнение заданий, добавочные движения
Окраска кожи лица и видимых слизистых оболочек	Небольшое покраснение кожи	Значительное покраснение или побледнение кожи, побледнение, небольшая синюшность слизистых оболочек
Потливость	Небольшая	Выраженная, преимущественно лица
Дыхание	Без изменений или слегка учащенное (на 5-8 в мин)	Учащенное (на 10-15 в мин)
Пульс	Несколько учащенный (на 15-20% от возрастной нормы), ритмичный	Учащенный (на 30-50% от возрастной нормы), аритмичный
Самочувствие	Отсутствие жалоб	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, нежелание продолжить занятия

Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

В адаптивной физической культуре очень важно осуществлять индивидуальный подбор упражнений для каждого занимающегося, а также решать прямопротивоположную задачу - изыскивать упражнения универсального характера, которые были бы полезны всем без исключения занимающимся, независимо от того, к какой нозологической группе они относятся.

Развитие психических и физических способностей в упражнениях с ходьбой

Упражнения	Коррекционная направленность
1. «Рельсы» Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга	Дифференцировка расстояния и усилий, глазомер
2. «Узкий мостик» а) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги; б) ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии; в) то же, с закрытыми глазами	Развитие динамического равновесия, точности движений и кинестетических ощущений
3. «Не сбей» Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния

4. «Длинные ноги» По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе	Быстрота переключения, дифференцировка понятий: длинный - короткий, синхронность сопряженной речи
5. «Хлоп» Ходьба с хлопками на каждый 4-й счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!» Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение темпа и ритма
6. «Лабиринт» а) Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами; б) то же вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, согласованность совместных действий
7. «Встали в круг» Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки	Согласованность коллективных действий, дифференцировка понятий: большой - маленький, вправо - влево
8. «Гусеница» а) Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего; б) то же, в обратную сторону	Координация и согласованность синхронных действий, ориентировка в пространстве
9. «Коромысло» Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку	Координация движений рук, коррекция осанки, профилактика плоскостопия, знакомство с новым
10. «Ходим в шляпе» Ходьба с мешочком песка (мягкой игрушкой) на голове	Воображение, коррекция осанки, сохранение вертикальной позы
11. «Кошка» Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти»	Развитие мелкой моторики кисти, согласованность и пластичность рук и ног, воображение
12. «Солдаты» Ходьба на месте и в движении, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно - быстро	Чувство ритма, быстрота переключения, сохранение осанки, координация движений рук и ног, дифференцировка понятий: быстро - медленно
13. «Без страха» а) ходьба по гимнастической скамейке, бревну, с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, поддержкой, страховкой, самостоятельно); б) ходьба по наклонной доске, расправив плечи, руки в стороны	Преодоление чувства страха, динамическое равновесие, ориентировка в пространстве, сохранение осанки
14. «Ловкие руки» Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки) с заданиями: а) на каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх; б) круговые движения кистями вперед и назад; в) круговые движения в плечевых суставах; г) передача предмета из правой в левую руку перед собой, из левой в правую - за спиной	Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти, ловкость и точность движений
15. «Каракатица» Ходьба спиной вперед	Ориентировка в пространстве, координация движений рук и ног
16. «Светло - темно» Ходьба с открытыми и закрытыми глазами: а) 5 шагов с открытыми, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух); б) по команде «светло» - открыть глаза; по команде «темно» - закрыть глаза; в) ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток)	Концентрация внимания, ориентировка в пространстве без зрительного контроля, ориентировка на звук, дифференцировка понятий светло - темно
17. «Мишка» а) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок; б) ходьба по массажной дорожке босиком; в) ходьба босиком по траве, воде, песку, гравию	Профилактика плоскостопия, координация мелкой моторики стопы, закаливание
18. «Хоп» а) Ходьба, по сигналу «хоп» - остановка, по сигналу «хоп-хоп» - поворот кругом; б) то же, с закрытыми глазами	Концентрация внимания, быстрота двигательной реакции на звуковой сигнал, точность реакции без зрительного контроля, устойчивость к
19. «Волны» Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыки - медленная ходьба на носках, движения рук изображают волны, при средней громкости - быстрая ходьба с сильными волнами, при громкой - переход на бег	Концентрация внимания, дифференцировка громкости звука и сопоставление с темпом движений, плавность, симметричность, выразительность движений, воображения
20. «Та-та-та» Ходьба с притопыванием на месте в заданном ритме и соответствующим проговариванием звуков: та-та-та	Усвоение заданного ритма движений и сопряженной речи
21. «Хромой заяц» Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой - по полу	Координация и согласованность движений рук, ног и туловища, дифференцировка усилий правой и левой
22. «По канату» а) Ходьба по канату, лежащему на полу, руки в стороны; б) ходьба по канату боком приставными шагами, руки на пояс	Развитие динамического равновесия на ограниченной опоре, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
23. «Козлики» В парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удерживаясь на скамейке и сохранив правильную осанку	Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре
24. «Плети» Медленная ходьба с произвольными махами расслабленных рук вправо и влево (как плети) на каждый шаг с небольшой ротацией позвоночника	Расслабление мышц плечевого пояса, предплечья и кисти

Во время занятий инвалиды-колясочники находятся в кресле-каталке, дозировка упражнений зависит от степени и уровня повреждений, возраста, функционального состояния организма, а также уровня физической подготовленности.

Включаемые в комплекс гимнастические упражнения должны определяться клиническими проявлениями двигательных расстройств, типом нарушений мышечного тонуса, состоянием координации. При работе с такими людьми целесообразно выполнять пассивные и по возможности активно-пассивные упражнения с помощью тренера-преподавателя.

Комплекс оздоровительной аэробики состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

I. Подготовительная часть включает в себя дыхательную гимнастику и стретчинг - 5 - 10 мин.

II. Основная - упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук и туловища, а также силовые упражнения с предметами по выбору: гантели, мяч, резиновый жгут, утяжелители - 20 - 40 мин.

Во избежание травматичности в ней существуют определенные требования к выполнению упражнений для мышц рук, плечевого пояса и туловища, а именно не допускать отведения рук за фронтальную плоскость, пере разгибания в локтевых и лучезапястных суставах, исключать в процессе выполнения упражнений резкие наклоны и круговые движения головой.

Движения руками подразделяются на пружинящие, одновременные, последовательные, поочередные, одноименные, разноименные, с двойным или тройным повтором в одну сторону, с хлопками в ладони, о бедра.

Дозировка для выполнения упражнений - от 4 до 32 раз в зависимости от истории болезни, степени подготовленности и поставленных задач.

III. Заключительная — дыхательную гимнастику и стретчинг - 5 - 10 мин.
Продолжительность занятий - 60 мин

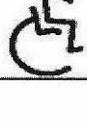
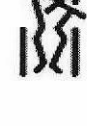
Пример оздоровительной аэробики для инвалидов колясочников в приложении.

Список источников

1. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. «Адаптивный спорт»
2. Былеева Л. В. Подвижные игры. М., 1974 г.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: т. 2
6. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, - Киев: Здоровья, 1990,-60 с.
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям - М.,1998.-79 с.
9. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова – М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Портных Ю. И. Спортивные игры. М., 1974 г.
11. Сладкова Н.А. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте»
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Царик А.В.Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта
14. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. – СПб
15. Шипилина И. А. Оздоровительная аэробика для инвалидов-колясочников. Учебное - пособие. - Краснодар, 2001.
16. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
17. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России
18. <http://www.fpoda.paralymp.ru/> - Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
19. <http://www.iaaf.org/> - Международная федерация легкой атлетики
20. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

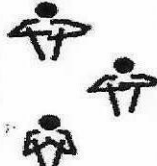
1	2	3	4
	1 – потягивание руками вверх 2 – И.п. 3 – счет 1 4 – И.п. 5 – руки вверх в стороны 6 – руки в стороны 7 – руки в стороны книзу 8 – И.п.	Вдох Выдох Вдох Выдох Вдох Выдох Вдох Выдох	
2	И.п. – руки на подлокотниках 1–4 – руки вверх 5 – кисти вниз 6 – предплечья вниз 7 – руки вниз с наклоном 8 И.п.	Осанка прямая 1–4 – вдох носом, руки через стороны вверх 5–8 – на каждый счет выполнять порционный выдох	
3	И.п. – руки вниз, предплечья вперед, кисти в кулак 1 – руки назад 2 – руки вперед ладонями вперед 3 – счет 1 4 – И.п.	Осанка прямая Вдох носом Выдох ртом	
4	И.п. – руки вниз, предплечья вперед 1–4 – руки к плечам ладонями вверх 5–8 – руки в и.п. ладонями вниз	Осанка прямая Медленный вдох носом Медленный выдох ртом	

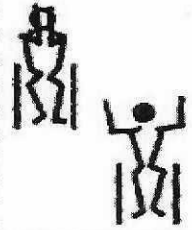
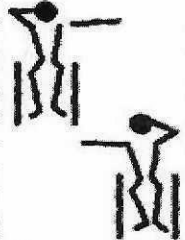
Комплекс упражнений для растягивания различных групп мышц (стретчинг), при выполнении которых рекомендуется удерживать указанное положение в течение 8-32 счетов и более в зависимости от уровня подготовленности и степени заболеваемости.

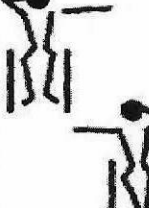
№ п/п	Упражнение	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
1	И.п. – левая рука на подлокотнике, наклон головы вправо хватом правой рукой за голову	Правая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи	
2	И.п. – правая рука на подлокотнике, наклон головы влево хватом левой рукой за голову	Левая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи	
3	И.п. – полунаклон головы вперед с упором кулаками в подбородок снизу	Максимальное сопротивление руками и подбородком	
4	И.п. – наклон головы вперед, руки за голову, локти вперед	Наклон с максимальной амплитудой	
Для мышц рук			
1	И.п. – руки вперед книзу ладонями вперед в сцеплении пальцами	Упражнение для двуглавой мышцы плеча Осанка прямая	
2	И.п. – руки назад книзу в сцеплении пальцами	Осанка прямая Максимальное разгибание	
3	И.п. – правая рука вперед-влево, левая рука снизу, предплечье вверх ладонью назад	Упражнение для мышц плеча Осанка прямая Максимальный нажим левой рукой в локтевой части правой руки	
4	И.п. – правая рука вверх, предплечье вниз, левая рука вверх предплечье внутрь хватом ладонью за локоть правой руки	Упражнение для трехглавой мышцы плеча Осанка прямая Максимальное отведение за спину	

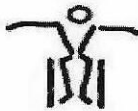
Упражнения для рук и плечевого пояса

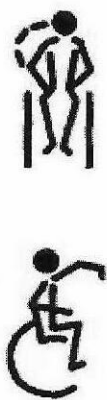
№ п/п	Упражнение	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
1	И.п. – руки на подлокотниках 1 – левая рука перед собой, правая рука вперед, предплечье вверх, кисти в кулак 2 – смена положения рук 3 – хлопок в ладони перед грудью 4 – И.п.	Осанка прямая Смена положения рук под прямым углом Выполнять четко	
2	И.п. – руки на подлокотниках 1 – руки вперед вправо, предплечья вверх, кисти в кулак	Осанка прямая Смену положения рук выполнять без поворота туловища	

1	2	3	4
	2 – руки вперед-влево 3 – хлопок в ладони перед грудью 4 – И.п.		
3	И.п. – руки перед собой, правая сверху 1-3 – смена положения рук 4 – хлопок в ладони перед грудью	Осанка прямая Руки под прямым углом Круги предплечьями наружу, начиная с правого	
4	И.п. – руки вниз, предплечья вперед, кисти в кулак пальцами вверх 1 – правую руку вперед 2 – И.п. 3 – левую руку вперед 4 – И.п.	Осанка прямая Четкая фиксация руки вперед Пальцы повернуть вниз	
5	И.п. – руки вниз, предплечья вперед, кисти в кулак пальцами вверх 1 – руки вперед 2 – И.п.	Осанка прямая Пальцы повернуть вниз	
6	И.п. – руки на подлокотниках 1 – правая рука вверх-в сторону ладонью вниз 2 – левая рука вверх-в сторону ладонью вниз 3 – руки вперед, предплечья скрестно вверх ладонями назад 4 – И.п.	Осанка прямая Поворот головы в сторону руки Пальцы сомкнуты	
7	И.п. – руки перед грудью кисти в кулак 1 – правую руку вверх 2 – И.п. 3 – левую руку вверх 4 – И.п.	Осанка прямая Руки не отводить за фронтальную плоскость	

1	2	3	4
8	И.п. – руки полусогнуты вперед, кисти в кулак 1 – правую руку в сторону 2 – И.п. 3 – левую руку в сторону 4 – И.п.	Осанка прямая Руки не отводить за фронтальную плоскость	
9	И.п. – руки вперед, предплечья вверх-внутрь, кисти в кулак 1 – руки в стороны, предплечья вверх 2 – И.п.	Осанка прямая Руки держать под прямым углом и не отводить за фронтальную плоскость	
10	И.п. – руки на подлокотниках 1 – правая рука за голову, левая рука в сторону 2 – смена положения рук 3 – счет 1 4 – И.п.	Осанка прямая Руки не отводить за фронтальную плоскость Выполнять, не поворачивая туловище	
11	И.п. – руки вниз, ладони на колени 1 – правое плечо вверх 2 – И.п. 3 – левое плечо вверх 4 – И.п.	Осанка прямая Выполнять с максимальной амплитудой	
12	И.п. – руки вниз, ладони на коленях 1 – плечи вверх 2 – И.п.	Осанка прямая Выполнять с максимальной амплитудой	
13	И.п. – руки на подлокотниках 1 – правая вниз, предплечье внутрь, кисть в кулак; левая вверх, предплечье внутрь, кисть в кулак 2 – И.п. 3 – смена положения рук 4 – И.п.	Осанка прямая Выполнять смену положения под прямым углом	

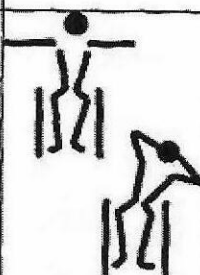
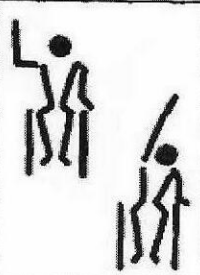
1	2	3	4
8	И.п. – руки полусогнуты вперед, кисти в кулак 1 – правую руку в сторону 2 – И.п. 3 – левую руку в сторону 4 – И.п.	Осанка прямая Руки не отводить за фронтальную плоскость	
9	И.п. – руки вперед, предплечья вверх-внутрь, кисти в кулак 1 – руки в стороны, предплечья вверх 2 – И.п.	Осанка прямая Руки держать под прямым углом и не отводить за фронтальную плоскость	
10	И.п. – руки на подлокотниках 1 – правая рука за голову, левая рука в сторону 2 – смена положения рук 3 – счет 1 4 – И.п.	Осанка прямая Руки не отводить за фронтальную плоскость Выполнять, не поворачивая туловище	
11	И.п. – руки вниз, ладони на колени 1 – правое плечо вверх 2 – И.п. 3 – левое плечо вверх 4 – И.п.	Осанка прямая Выполнять с максимальной амплитудой	
12	И.п. – руки вниз, ладони на коленях 1 – плечи вверх 2 – И.п.	Осанка прямая Выполнять с максимальной амплитудой	
13	И.п. – руки на подлокотниках 1 – правая вниз, предплечье внутрь, кисть в кулак; левая вверх, предплечье внутрь, кисть в кулак 2 – И.п. 3 – смена положения рук 4 – И.п.	Осанка прямая Выполнять смену положения под прямым углом	

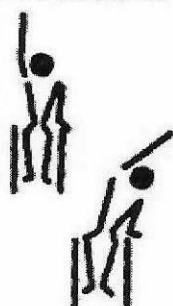
1	2	3	4
14	И.п. – руки вперед, кисти в кулак 1 – руки в стороны 2 – И.п.	Осанка прямая Руки полусогнуты Руки не отводить за фронтальную плоскость	
15	И.п. – руки на подлокотниках 1 – правую руку вверх, левую руку вперед 2 – И.п. 3 – левую руку вверх, правую руку вперед 4 – И.п.	Осанка прямая Соблюдать точное положение прямых рук	 
16	И.п. – руки на подлокотниках 1 – руки вперед, предплечья скрестно вверх, правая впереди, пальцы врозь 2 – смена положения рук 3 – смена положения рук 4 – И.п.	Осанка прямая Соблюдать прямой угол в руках	 
17	И.п. – ладони на бедрах 1 – правое плечо вперед 2 – И.п. 3 – счет 1 4 – И.п. 5–8 – то же самое левым плечом	Осанка прямая Плечо вперед с максимальной амплитудой	
18	И.п. – ладони на бедрах 1–2 – два круга вверх-назад правым плечом 3–4 – два круга вверх-назад левым плечом	Осанка прямая Выполнять с максимальной амплитудой	
19	И.п. – ладони на бедрах 1 – плечи вперед 2 – И.п.	Осанка прямая Округлить спину с наклоном головы вперед	

1	2	3	4
20	И.п. – руки на подлокотниках 1 – правая рука полусогнута вперед-влево, кисть в кулак 2 – И.п. 3 – левая рука вперед-вправо 4 – И.п.	Осанка прямая Движения выполнять с фиксацией рук до линии плеча, локоть не опускать, «удар» сбоку	

Упражнения для туловища

Таблица 12

№ п/п	Упражнение	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
1	И.п. – руки в стороны 1 – наклон вправо, руки за голову 2 – И.п. 3 – наклон влево, руки за голову 4 – И.п.	Осанка прямая Наклон туловища с максимальной амплитудой	
2	И.п. – руки на подлокотниках 1 – наклон влево, правую руку вверх влево 2 – И.п. 3 – наклон вправо, левую руку вверх вправо 4 – И.п.	Осанка прямая Четкая фиксация положения рук	
3	И.п. – левая рука на подлокотнике, правая рука согнута в сторону, кисть в кулак 1 – потянуться туловищем влево, правую руку вверх	Осанка прямая Туловище не разворачивать	

1	2	3	4
	2 – И.п. 3 – счет 1 4 – И.п. 5–8 – то же самое с левой руки		
4	И.п. – руки в стороны 1 – наклон вправо 2 – И.п. 3 – наклон влево 4 – И.п.	Осанка прямая Выполнять с максимальной амплитудой Сохраняя горизонтальное положение рук, смотреть на кисть в сторону наклона	
5	И.п. – руки за голову 1 – полунаклон вперед 2 – И.п. 3 – наклон прогнувшись вперед, руки в стороны 4 – И.п.	Осанка прямая Выполнять с напряженными мышцами туловища	
6	И.п. – руки за голову 1 – полунаклон вперед 2 – И.п. 3 – полунаклон назад 4 – И.п.	Осанка прямая Выполнять с напряженными мышцами туловища	
7	И.п. – руки за голову 1–4 – полунаклон назад 5–7 – удержание позы 8 – И.п.	Осанка прямая Статическое удержание позы максимальное количество счетов	
8	И.п. – руки за голову (или руки в стороны) 1–7 – полунаклон вперед 8 – И.п.	Осанка прямая, голова прямо Мышцы спины максимально напряжены	
9	И.п. – правая рука на подлокотнике, левая рука вверх 1–7 – наклон вправо 8 – И.п. 9–16 – в другую сторону	Осанка прямая Статическое удержание позы максимальное количество счетов	

1	2	3	4
10	И.п. – правая рука перед грудью в кулак, левая рука в сторону 1–2 – пружинящие движения туловищем вправо 3–4 – пружинящие движения туловищем влево	Осанка прямая Движение в сторону с максимальной амплитудой	
11	И.п. – руки вниз, ладони на коленях 1 – наклон вправо, правая рука перед грудью в кулак, левая рука в сторону 2 – И.п. 3 – наклон влево, левая рука перед грудью в кулак, правая в сторону 4 – И.п.	Осанка прямая Движение в сторону с максимальной амплитудой	
12	И.п. – руки вниз, ладони на коленях 1 – полунаклон вперед с упором о правое бедро 2 – полунаклон вперед с упором о левое бедро 3 – круговое движение правым плечом вверх-назад в и.п. 4 – круговое движение левым плечом вверх-назад в и.п.	Осанка прямая Наклон туловища с полуповоротом налево с одновременным круговым движением правой рукой внутрь Наклон туловища с полуповоротом направо с одновременным круговым движением правой рукой внутрь Выпрямляя осанку	