

**Краевое государственное бюджетное учреждение  
"Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа"**

Принята на заседании  
методического совета  
КГБУ ХКСАШ

«30» декабря 2021 г.  
Протокол № 8

Утверждаю  
Директор КГБУ  
"Хабаровская краевая  
спортивно-адаптивная школа"  
В.П. Саржевский  
«30» декабря 2021 г.



**ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ**

**Срок реализации программы – 1 год**

г. Хабаровск

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

№	ОГЛАВЛЕНИЕ	
п/п		
<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3 стр.</b>
1.1.	Актуальность и педагогическая целесообразность.....	4 стр.
1.2.	Характеристика спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и его отличительные особенности.....	6 стр.
1.3.	Критерии оценки выполнения программы.....	8 стр.
<b>2.</b>	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>9 стр.</b>
2.1.	Организация физкультурно-оздоровительного процесса, условия зачисления.....	9 стр.
2.2.	Функциональная классификация.....	10 стр.
2.3.	Режимы физкультурно-оздоровительной работы.....	10стр.
<b>3.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>12 стр.</b>
3.1.	Виды и формы подготовки.....	12 стр.
3.2.	Годовой план график.....	14 стр.
3.3.	Организационно-методические особенности построения физкультурно-оздоровительных занятий.....	15 стр.
3.4.	Воспитательная деятельность.....	18 стр.
3.5.	Восстановительные средства и мероприятия.....	18 стр.
<b>4</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....</b>	<b>20 стр.</b>
<b>5.</b>	<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>21 стр.</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-оздоровительной направленности для лиц с интеллектуальными нарушениями (в дальнейшем – "программа") разработана в соответствии:

- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ,

- Правилами вида спорта "Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22 июня 2017 г. N 563), в редакции приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 октября 2018 г. № 876;

- "Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года" утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

- Проектом концепции развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью, в том числе детей с инвалидностью, на период до 2025 года и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ.

Данная программа направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств у занимающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, создание условий для их реабилитации, социализации и повышения качества жизни.

Адаптивная физическая культура имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, оздоровительных и образовательных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков и двигательной сфере.

## **1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность**

Умственно отсталый человек - «индивид, неспособный к независимой социальной адаптации» (British Wood Report, 1929). По статистике, около 70 % детей с ограниченными возможностями здоровья имеют интеллектуальные нарушения. Это самая многочисленная нозологическая группа. Согласно Федеральным статистическим наблюдениям ОО-1, в Хабаровском крае около 3 тысяч детей в возрасте до 18 лет имеют нарушения интеллекта.

Установлено, что дети с начальными и средними отклонениями в умственном развитии, как правило, отстают в развитии от своих сверстников без отклонений в умственном развитии на 2 - 4 года. Нехватка понимания и/или нарушение развития координации проявляются все отчетливее по мере того, как занятия спортом в поздней стадии детства и ранней стадии юношества требуют большего понимания к правилам, стратегиям, а также более развитых моторных навыков.

В последние годы проблема поиска эффективных средств социальной реабилитации детей, имеющих проблемы в умственном и/или физическом развитии, активно разрабатывается и приобретает черты универсальности, способствуя объединению усилий исследователей и практиков в области детской психопатологии и дефектологии, медицины и психологии, социологии и социальной педагогики, адаптивной физической культуры.

Выраженные нарушения психофизического развития приводят к изменению физического и эмоционального пространства существования ребенка с ОВЗ, искажению его естественной ритмики развития и, соответственно, к затруднению или даже исключению полноценного социального контакта с окружающим миром. Все это ведет к социальной дезадаптации, требующей соответствующей помощи и коррекции.

По словам доктора педагогических наук, профессора, вице-президента Паралимпийского комитета России С. П. Евсеева, «физическая культура является не только и даже не столько средством лечения или профилактики

конкретных болезней, сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни. Физическая культура и спорт как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни».

Физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Она, по словам, С. П. Евсеева, «со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет его основу, фундамент... выступает в качестве важнейшего средства его социализации... реализации соответствующего современным условиям образа жизни как конечной цели социализации, повышения уровня качества жизни...».

Для многих детей с ограниченными возможностями здоровья физическая культура и спорт являются «единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и пр. именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя...» (*Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т.1./ Под общей ред. проф. С. П. Евсеева – М.: Сов.спорт, 2005*).

В связи с вышесказанным можно сделать однозначный вывод о том, что физическое воспитание для детей данной категории имеет коррекционную, оздоровительную и воспитательную направленность.

**Цель программы:** привлечение к систематическим занятиям адаптивной физической культурой инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### **Задачи программы:**

1. Открытие экспериментальных физкультурно-оздоровительных групп классов П1, П2 и П3 в муниципальных образованиях Хабаровского края по различным направлениям адаптивной физической культуры;
2. Организация занятий по адаптивной физической культуре для данной категории атлетов;
3. Оценка физических качеств, занимающихся;
4. Проведение физкультурных мероприятий по различным направлениям адаптивной физической культуры;

Программа предназначена для инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, занимающихся с лицами с интеллектуальными нарушениями по дисциплинам: дзюдо, конный спорт, лёгкая атлетика, лыжные гонки, мини-футбол (футзал), настольный теннис, общая физическая подготовка, пауэрлифтинг, плавание.

**Форма обучения:** очная.

Данная программа включает в себя программный материал по содержанию теоретических и практических занятий, конкретные методические рекомендации по организации и планированию физкультурно-оздоровительной работы с лицами с интеллектуальными нарушениями.

### **1.2. Характеристика спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и его отличительные особенности**

В нашей стране спорт лиц с интеллектуальными нарушениями находится в самом начале пути своего становления и развития. Вместе с тем в России и за рубежом, патология поражения интеллекта, является самой многочисленной в сравнении с другими нозологическими формами ограничений возможностей здоровья. Так, например, в мире насчитывается более 300 миллионов людей с интеллектуальной недостаточностью; умственная отсталость встречается в 9 раз чаще церебрального паралича, в 15 раз чаще полной слепоты, в 35 раз чаще мышечной дистрофии; более 70% от

общего числа обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях Российской Федерации составляют дети с нарушением интеллекта.

Направления спорта ЛИН в России находятся под патронажем International Sports Association for Persons with an Intellectual Disability - INAS-FID (Международная спортивная ассоциация (Федерация) лиц с поражением интеллекта) – Всероссийской федерации спорта с интеллектуальными нарушениями.

К настоящему времени в INAS определены три группы интеллектуальных поражений, дающих право на участие в официальных международных соревнованиях:

П1 — спортсмены с ИН

- IQ не более 75
- Значительно ограничено развитие поведенческих навыков и навыков адаптации

- Поражение должно быть диагностировано в возрасте до 18 лет.

П2 — спортсмены, имеющие ИН и дополнительное поражение

- IQ не более 75
- Значительно ограничено развитие поведенческих навыков и навыков адаптации

- Поражение должно быть диагностировано в возрасте до 18 лет

- Кроме ИН спортсмен должен иметь иное поражение опорно-двигательного аппарата

- или нарушение сенсорной обработки информации (нарушение слуха, зрения)

\*конкретные виды поражения в правилах не переведены так как данная часть находится в стадии изучения и разработки новых правил

П3 — спортсмены с аутизмом

- П3.1 — высоко-функциональный аутизм (IQ больше 75)

- ПЗ.2 – аутизм с ИН, синдром Аспергера, расстройства аутического спектра.

Сегодня спорт лиц с интеллектуальными нарушениями во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС) представлен 96 спортивными дисциплинами (до внесения изменений было лишь 8 – три в плавании, по одной – в настольном теннисе и академической гребле и три в легкой атлетике).

### **1.3. Критерии выполнения программы**

1. Положительная динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности и ограниченными возможностями здоровья, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида; уровень навыков общения с окружающими; способность к самостоятельному передвижению и пр. (медицинское наблюдение, собеседование инструктора-методиста с обучающимися, наблюдения инструктора-методиста, опросы).

2. Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля (теоретические знания).

3. Стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий.



## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления**

Физкультурно-оздоровительный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым планом занятий, рассчитанным на 46 недель.

Занятия проходят 2 раза в неделю. Недельная нагрузка инструктора-методиста по АФК – 10 часов.

Зачисление в КГБУ ХКСАШ осуществляется по письменному заявлению родителей или законных представителей несовершеннолетних и по собственному заявлению при достижении 18-летнего возраста.

Документы необходимые для зачисления:

- копия свидетельства о рождении или паспорта ребёнка;
- копия справки МСЭ или ПМПК;
- медицинская справка допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Администрация школы в праве запросить дополнительные документы, необходимые для решения различных вопросов.

В течении года на место выбывших занимающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении всего года группы могут обновлять свой состав несколько раз.

Школа имеет право объединять в одну группу занимающихся разных по функциональному классу и/или уровню физического состояния.

Расписание занятий составляется администрацией школы по согласованию с инструктором-методистом в целях усвоения более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в специальных общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

## 2.2. Классификация по функциональным классам

Группы занимающихся формируются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности.

Всех занимающихся с интеллектуальными нарушениями рекомендуется относить к III и II классам по степени функциональных возможностей. (Таб. № 1)

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной дисциплиной, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в физкультурных мероприятиях (умственная отсталость выше 75 IQ спортсмены INAS-FID).

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной дисциплиной, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями (умственная отсталость 40 - 60 IQ спортсмены INAS-FID).

Таблица 1.

### Распределение занимающихся на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группа III	Группа II	Группа I
INAS-FID (Международная спортивная ассоциация лиц с нарушением интеллекта)	+		
SOI (Международная специальная олимпиада для умственно отсталых лиц)		+	

## 2.3. Режимы физкультурно-оздоровительной работы

Режим занятий обусловлен особенностями физического (состояния здоровья, утомляемостью) и психологического (способность долговременной концентрации внимания) состояния занимающихся.

Максимальная наполняемость групп определяется администрацией школы ежегодно и утверждается директором учреждения с учетом функциональных групп занимающихся и правил техники безопасности на занятиях.

Таблица 2.

**Возраст для зачисления в физкультурно-оздоровительные группы и количество занимающихся в группах по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями"**

№ п/п	Направление физкультурно-оздоровительной группы	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (количество человек)		
			ИН 1	ИН 2	ИН 3
1.	Дзюдо	9	8	5	3
2.	Конный спорт	9	8	5	3
3.	Лёгкая атлетика	9	8	5	3
4.	Лыжные гонки	9	8	5	3
5.	Мини-футбол (футзал)	9	8	5	3
6.	Настольный теннис	7	8	5	3
7.	Общая физическая подготовка	5	8	5	3
8.	Пауэрлифтинг	10	8	5	3
9.	Плавание	7	8	5	3
10.	Ритмика	5	8	5	3

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Виды и формы подготовки

Теоретическая подготовка. Имеет образовательную и воспитательную направленность. Содержание теоретической подготовки обеспечивает формирование системы знаний из области физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии, необходимых для максимальной самореализации. В соответствии с возрастом занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями физкультурно-оздоровительных занятий, влиянием физических упражнений на организм, формированием здорового образа жизни. Одним из важнейших направлений теоретических знаний является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине.

Теоретическая подготовка на занятиях проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или во время отдыха.

Таблица 3.

#### Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Тема
1.	История развития адаптивной физической культуры и спорта и избранной дисциплины.
2.	Влияние физических упражнений на организм человека.
3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
4.	Гигиена физических упражнений.
5.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по избранному виду дисциплины.
6.	Правила организации и проведения соревнований.
7.	Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование.
8.	Техника и терминология в избранной дисциплине.

9.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
10.	Гигиенические знания, умения и навыки.
11.	Основы спортивного питания.
12.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
13.	Правила избранного вида спорта.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную физическую подготовку. Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, укрепление мышечного корсета, развитие мышечных групп, которые необходимы для успешной физической деятельности.

Психологическая подготовка. Отражает особенности психических состояний, психических свойств, психических качеств личности обучающегося (уровень психического развития, особенности психических проявлений).

Помимо этого, психологическая подготовка направлена на самопознание, самосознание, психическую саморегуляцию (управление своими психическими состояниями, смена негативных состояний на позитивные), саморазвитие самовоспитание в процессе занятий физической культурой.

Особенное внимание уделяется коммуникативным аспектам знаний. Важной составляющей является подтверждение коммуникативных ролей занимающихся в процессе занятий. Инструктор-методист по АФК поощряет успешность двигательной деятельности занимающихся (отмечает правильность выполнения, старательность, сосредоточенность, направленность на достижение цели занимающегося – не менее 4 акцентов (реплик) на одном занятии), проводит сравнительный анализ успешности (беседы, наблюдения).

### 3.2. Годовой план график

Таблица 4.

#### Примерный годовой план физкультурно-оздоровительных занятий.

№ п/п	Виды подготовки	Дзюдо	Конный спорт	Легкая атлетика	Лыжные гонки	Мини-футбол (футзал)	Настольный теннис	Общая физическая подготовка	Пауэрлифтинг	Плавание	Ритмика
1.	ОФП	93	60	138	104	74	72		117	67	
2.	СФП	87	78	46	69	19	79		46	37	
3.	Техническая подготовка	18	67	30	42	104	83		35	73	
4.	Тактическая подготовка	12	12	5	5	5	16		2	2	
5.	Психологическая подготовка	7	2	2	2	3	2		12	12	
6.	Теоретическая подготовка	7	5	2	2	3	2		12	12	
7.	Физкультурные мероприятия	2	2	2	2	2	2		2	2	
8.	Интегрированная подготовка	2	2	3	2	3	2		2	2	
9.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	17	2		2	23	
10.	Всего часов	230	230	230	230	230	230		230	230	230

### **3.3. Организационно-методические особенности построения физкультурно-оздоровительного процесса.**

Основные особенности работы с лицами, имеющими инвалидность и ограниченные возможности здоровья:

- инструктор-методист по АФК должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей-инвалидов, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- помещения для проведения физкультурно-оздоровительных занятий должны быть оборудованы необходимым специальным инвентарем;

- занимающиеся нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях;

При реализации принципа физкультурно-оздоровительной направленности на занятиях с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта и вторичных отклонений и в развитии.

2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.

3) Регулярность.

4) Длительность применений и упорное повторение.

5) Нарастание физической нагрузки в течение года.

6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а в 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).

7) Умеренность воздействия.

8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления.

9) Всестороннее развитие.

10) Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей.

У лиц с нарушениями психического и интеллектуального развития происходят нарушения в незрелости эмоциональной сферы и мотивации, нарушении поведения, отставании развития речи. Для такой категории требуется создание условий для коррекции основных видов движений, свойств внимания, памяти и мышления. Воспитание волевых качеств, осознанное отношение к результатам собственной деятельности, ответственность, самостоятельность и др.

При выборе средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы детей с умственной отсталостью (олигофренов) следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется физиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ними целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятия в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

Для коррекции соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма необходимо использовать дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приёмы самомассажа. Коррекция и развитие познавательных процессов предполагает развитие памяти на двигательные действия, внимания к своим движениям, действиям и т.п.



Содержание занятия с лицами, имеющими интеллектуальные нарушения, характеризуется большим количеством подготовительных и подводящих упражнений, включением коррекционных упражнений и направленных на развитие психических функций. Необходимость многократного повторения должна быть компенсирована разнообразием применяемого на занятиях инвентаря и различных ориентиров (критериев правильности выполнения движений, соблюдения направления и трактовки движений, схемы перестроения).

Для занимающихся наиболее сложным является опосредованное восприятие образов и понятий. Следовательно, использование только словесного описания будет малоэффективным. Необходимо включение у занимающихся всех систем восприятия информации (зрительного слухового, кинестетического анализатора и др.).

Основные методы обучения:

- методы формирования знаний (по преимуществу – слова, наглядной информации и практических упражнений);
- метод обучения двигательным действиям (по разделениям, в облегченных условиях, с использованием большого количества имитационных и подводящих упражнений, приемов помощи и страховки, и др.);
- метод развития физических способностей (за исключением метода максимальных усилий и "ударного" метода; в меньшей степени – равномерного);
- метод воспитания личности (в условиях воспитывающей среды и деятельности, направленное на осмысление, самоощущение себя в реальной жизни);
- метод организации взаимодействия инструктора-методиста и занимающихся (по преимуществу – малогрупповой);

- метод регулирования психического состояния занимающихся (за счет речевого сопровождения, игрового, в меньшей степени – соревновательного метода и др.).

### **3.4. Воспитательная деятельность.**

Воспитательная работа не включается как отдельный раздел в годовой план учреждения, но она является неотъемлемой составной частью общего физкультурно-оздоровительного развития.

Основное направление воспитательной работы, осуществляемой в процессе тренировочных занятий – девиз воспитательной деятельности, признание самооценки личности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи воспитательной деятельности:

1. Преодоление психологических комплексов неполноценности формирование знаний и убеждений о доступности для детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья многих форм и видов общественной и трудовой деятельности.

2. Формирование потребности в знаниях и умениях самостоятельного использования средств физической культуры (комплексов упражнений утренней зарядки, лечебной физической культуры, средств и методов адаптивной двигательной рекреации) в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования.

3. Воспитание самостоятельности через формирование способности совершать выбор, способности самому выявлять проблемы и находить способы их решения. Умение планировать свою деятельность способствует углублению внимания, памяти, выступает важным фактором развития познавательных способностей.

### **3.5. Восстановительные средства и мероприятия**

**Основные средства** восстановления предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки и являются

неотъемлемой частью рационально построенного физкультурно-оздоровительного процесса:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными заданиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- выполнение упражнений с невысокой интенсивностью в конце занятия;
- занятия с малыми по величине нагрузками;
- рациональная организация режима дня.

#### **Психологические средства:**

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;

#### **Медико-биологические средства:**

- рациональное питание;
- массаж;
- сауна и парная баня (по показаниям врача);
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

Для восстановления занимающихся немаловажную роль играет ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Управление физкультурно-оздоровительным процессом предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение планов занятий. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

4.1. Комплексный контроль включает в себя медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке занимающихся.

4.2. Оказание медицинской помощи включает в себя: допуск к занятиям и физкультурным мероприятиям.

4.3. Контроль проводится инструктором-методистом по АФК с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности физкультурно-оздоровительных нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся.

Важной составляющей контроля являются параметры физкультурно-оздоровительных нагрузок. Инструктор-методист по АФК должен следить за физическим и эмоциональным состоянием занимающихся.

4.4. Текущий контроль - проводится для регистрации и анализа текущего состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления занимающихся.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания заниматься, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций.

Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром после сна.

4.5. Оперативный контроль – предназначен для регистрации нагрузки упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме занимающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки.

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований инструктора-методиста по АФК, трудолюбие и настойчивость в определении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Контроль за динамикой индивидуальных показателей здоровья занимающихся, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности или ограниченными возможностями здоровья, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений осуществляется инструктором-методистом по АФК постоянно с помощью мониторинга изменения состояния здоровья.

## 5. ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ,
2. - Правила вида спорта "Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22 июня 2017 г. N 563), в редакции приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 октября 2018 г. № 876;
3. - Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. N 19 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

"спорт лиц с интеллектуальными нарушениями";

4. - "Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года" утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

5. - Проект концепции развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью, в том числе детей с инвалидностью, на период до 2025 года.