

Министерство спорта Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
"Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа
паралимпийского и сурдлимпийского резерва"

Рассмотрено и одобрено на
методическом совете
КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

Протокол № 3
от «27» января 2025 г.

Утверждаю
Директор
КГБУ ДО «ХКСАШПСР»



М. Катаева
«27» 2025 г.

**ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ И
ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная
Срок реализации программы: без ограничений

г. Хабаровск, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
1.1. Введение	3
1.2. Направленность программы.....	4
1.3. Актуальность, цель и задачи программы.....	4
1.4. Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности по общей физической подготовке. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с интеллектуальными нарушениями и поражением опорно-двигательного аппарата.....	6
2. Нормативная часть	
2.1. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления в группы.....	10
2.2. Продолжительность физкультурно-оздоровительного этапа, наполняемость групп.....	11
2.3. Режим физкультурно-оздоровительной работы и соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса.....	13
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, получающим услугу по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.....	14
2.5. Рекомендуемые объемы нагрузок физкультурно-оздоровительных занятий.....	16
3. Методическая часть	
3.1. Основные принципы построения физкультурно-оздоровительного процесса.....	21
3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющими нарушения интеллекта и поражения опорно-двигательного аппарата	23
3.3. Теоретическая подготовка.....	24
3.4. Программный материал для практических занятий.....	25
3.4.1. Организация физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушением интеллекта.....	25
3.4.2. Организация физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	31
3.5. Правила поведения и требования безопасности на занятиях общей физической подготовкой.....	35
4. Система контроля и зачетные требования	
4.1. Виды контроля за реализацией программы по общей физической подготовке...	37
4.2. Конкретизация критериев подготовки лиц, занимающихся на физкультурно-оздоровительном этапе, с учетом возраста, влияния физических качеств и телосложения	38
Список использованных источников.....	41

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Программа по адаптивной физической культуре по общей физической подготовке физкультурно-оздоровительных групп для лиц с нарушением интеллекта и поражением опорно-двигательного аппарата (далее - Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

– Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»»;

– Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»»;

– Распоряжение от 28 декабря 2021 года N 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» (с изменениями на 15 февраля 2025 года);

– Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023);

– Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024), типовыми физкультурно-оздоровительными программами для лиц с интеллектуальными нарушениями и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ;

- Стандартом предоставления инвалидам услуги по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 февраля 2025 г. № 92.

Данная программа предназначена для проведения физкультурно-оздоровительного процесса по виду деятельности: **общая физическая подготовка** (далее - ОФП).

1.2. Направленность программы

Программа направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность путем коррекции физического развития и реабилитации двигательных функций организма, а также на воспитание моральных, волевых качеств у занимающихся с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – ПОДА), и нарушением интеллекта, создание условий для их 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 в двигательной сфере.

1.3. Актуальность программы

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 и инвалидностью, искажению его естественной ритмики развития и, соответственно, к затруднению или даже исключению полноценного социального контакта с окружающим миром. Все это ведёт к социальной дезадаптации, требующей соответствующей помощи и коррекции.

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...» [1].

В связи с вышесказанным можно сделать однозначный вывод о том, что в адаптивной физической культуре первостепенное внимание уделяется задачам коррекции нарушений развития, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов. В процессе занятий по общей физической подготовке осуществляется развитие таких качеств как выносливость, быстрота, скорость. Происходит освоение умственных, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий. Формируется устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, происходит воспитание нравственных, морально-этических и волевых качеств.

Целью программы является: привлечение максимально возможного числа лиц с нарушением интеллекта (далее – ЛИН) и поражением опорно-двигательного аппарата (далее – ПОДА) к систематическим занятиям адаптивной физической культурой для оздоровления, реабилитации и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

При реализации программы физкультурно-оздоровительной направленности по общей физической подготовке определены следующие задачи:

Образовательные задачи:

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве, а также гигиенических навыков.

Воспитательные задачи:

- воспитание в участниках физкультурно-оздоровительного процесса внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости, чувства коллективизма, организованности;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни, создание условий для стимуляции психического развития.

Развивающие задачи:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Оздоровительные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

– повышение сопротивляемости неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Коррекционные задачи:

- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушения координации движений);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;
- ориентировка в пространстве и времени;
- коррекция степени напряжения и расслабления мышц;
- формирование осознанного понимания последовательности движений и способности анализировать свои движения по качеству их выполнения;
- формирование осознанного внимания к своим движениям и действиям;
- формирование умения выполнять движения по словесной инструкции.

Форма обучения: очная.

Настоящая программа включает в себя нормативную и методическую части, охватывает различные стороны физкультурно-оздоровительного процесса, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего физкультурно-оздоровительного процесса, преемственность в решении задач укрепления здоровья лиц с инвалидностью и ОВЗ, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям физической культурой, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей подготовки, физической и социальной реабилитации занимающихся.

1.4. Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности по общей физической подготовке. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с интеллектуальными нарушениями и поражением опорно-двигательного аппарата

Физкультурно-оздоровительная деятельность по общей физической подготовке – это процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

К средствам общефизической подготовки относятся: общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажёрами, спортивные и подвижные игры, ходьба, различные виды и формы

физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и так далее. Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся по общепринятой схеме.

Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части проводится объяснение основных задач и содержания занятия, общие развивающие упражнения (далее - ОРУ), подготовка организма занимающихся к нагрузкам в основной части.

В основной части занятия выполняют, изучают или совершенствуют:

- упражнения для развития всех основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;
- упражнения для укрепления и сохранения здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

В заключительной части занятия проводятся упражнения, приводящие все системы организма на исходный уровень (упражнения на координацию, на расслабление и т.д.); занимающиеся убирают инвентарь, подводятся итоги занятия.

Содержание занятий зависит от состава группы и степени физической подготовленности занимающихся.

Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с интеллектуальными нарушениями

При организации физкультурно-оздоровительного процесса у детей с интеллектуальной недостаточностью, важно помнить, что темп развития физических способностей ниже, и сенситивные периоды наступают позднее на 2-3 года, чем у здоровых сверстников (точность движений, развитие гибкости, активной гибкости, скоростные качества, быстрота, сила, выносливость).

Также у детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются нарушения и в развитии основных двигательных качеств:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
- выносливости динамического характера на 2-4%;
- быстроты движений на 10-20%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;
- нарушение точности в движениях;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функций равновесия;
- ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;
- отсутствие легкости и плавности в движениях;
- напряженность и скованность движений.

В исследованиях Е. Ю. Пелих [2] говорится, что основными факторами, препятствующими развитию двигательной сферы лиц с нарушением интеллекта, являются:

- низкий потенциал к развитию физических качеств, обусловленный состоянием центральной нервной системы;
- малый объем целенаправленной двигательной деятельности.

У лиц с интеллектуальными нарушениями отмечаются выраженные нарушения и в координации движений: ошибки в дифференцировании мышечных усилий, спастика, скованность и неточность движений, нарушения в пространственной ориентировке и др. Наблюдаются отставания на уровне мышечной, эндокринной, сенсорной систем, нарушены внимание, память и речь.

Основными аспектами при построении физкультурно-оздоровительной деятельности для детей данной нозологии являются:

- создание максимального запаса простых движений с их постепенным усложнением. При этом обязательно стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении любых физических упражнений;
- активация познавательной деятельности – путем формирования представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах, об упражнениях, их технике и влияния на организм;
- обязательно использование игрового метода. В непринужденной, эмоционально-окрашенной обстановке материал усваивается лучше и быстрее;
- дозировка физической нагрузки. При подборе игр и физических упражнений необходимо строго и аккуратно дозировать нагрузку, учитывая все факторы – физические и двигательные возможности детей, возраст, состояние здоровья, функциональную подготовленности, и безусловно степень интеллектуального нарушения.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка с ограниченными физическими возможностями.

Целесообразный подбор средств и методов общей физической подготовки позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений, как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и, конечно, психических нарушений.

Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Главной задачей при построении процесса общей физической подготовки для занимающихся с поражением опорно-двигательного аппарата является повышение функциональных возможностей, при этом в большей степени должно внимание необходимо уделять восстановлению двигательных навыков вследствие утраты или ухудшения здоровья в результате основного заболевания или полученной травмы.

Для решения этой задачи, как правило, применяется комплекс средств физического воспитания.

Процесс общефизической подготовки, направленный на развитие физических качеств у занимающихся с ПОДА должен осуществляться индивидуально в соответствии с физиологическими способностями на основе медицинских заключений, функциональных возможностей, возраста инвалидов и (или) лиц с ОВЗ с поражением опорно-двигательного аппарата. Процесс выполнения занимающихся с ПОДА различной двигательной деятельности обеспечивается не отдельными мышцами, внутренними органами или биохимическими реакциями, а комплексно всем организмом.

При организации процесса ОФП для занимающихся с ПОДА необходимо применять адаптивно-укрепляющие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, в частности грудного и пояснично-крестцового отделов, так как у людей с ПОДА, передвигающихся с помощью кресла-коляски, большая нагрузка идет на мышцы спины и рук, которыми они осуществляют движение.

Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для данной категории инвалидов и лиц с ОВЗ должна включать следующие аспекты:

- щадящий подход. А именно, временное исключение упражнений, при которых возникает большое физическое напряжение, уменьшение числа повторений и увеличение пауз отдыха;
- разносторонность занятий. Упражнения должны включать в работу разные части тела;
- постепенное увеличение нагрузки. Нагрузку следует увеличивать постепенно, по мере привыкания организма;
- учет психологических особенностей занимающихся. Необходимо бороться с проявлениями стресса, преодолевать психологические барьеры и страхи.

Основными средствами общей физической подготовки будут являться упражнения, которые оказывают общее влияние на организм занимающегося (спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями и другие). В результате чего будет проводиться коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата, преодоление слабости мышечных групп, улучшение подвижности в суставах и другие.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления

Физкультурно-оздоровительный процесс в краевом государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа» (далее – учреждение) ведется в соответствии с годовым планом занятий, рассчитанным на 46 недель.

Занятия проходят 3 раза в неделю. Еженедельная нагрузка инструктора-методиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту – 4,5 часа. Продолжительность 1 занятия – 1 час 30 минут.

Прием занимающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения.

Основанием для зачисления в физкультурно-оздоровительную группу по общей физической подготовке учреждения является документ, подтверждающий наличие у человека инвалидности или ограниченные возможности здоровья.

Зачисление в КГБУ ДО «ХКСАШПСР» осуществляется по собственному письменному заявлению, для несовершеннолетних – по письменному заявлению родителей или законных представителей.

Минимальный возраст для зачисления в группу – 7 лет.

Прием в группы для освоения программы осуществляется после предоставления поступающим следующих документов:

- копия свидетельства о рождении или паспорта гражданина Российской Федерации с пропиской;
- свидетельство о регистрации по месту пребывания (для зачисляемых, не имеющих постоянной регистрации по месту жительства на территории Хабаровского края);
- копия справки МСЭ (медико-социальная экспертиза) или ПМПК (психолого-медико-педагогическая комиссия);
- анкета с медицинским допуском к физкультурно-оздоровительным занятиям;
- копия СНИЛС;
- копия полиса ОМС;
- страховка от несчастных случаев;
- согласие на обработку персональных данных.

Организация приема и зачисления в физкультурно-оздоровительную группу осуществляется комиссией в течение всего года при наличии вакантных мест.

Зачисление поступающих для прохождения программы оформляется распорядительным актом решения комиссии учреждения в соответствии с приказом КГБУ ДО «ХКСАШПСР» «О приемной комиссии».

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

В приеме может быть отказано по причинам:

- несоответствия возраста для зачисления;
- несоответствия нозологиям, указанным в программе;
- отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации на территории Хабаровского края;
- наличия медицинских противопоказаний;
- отсутствия полного пакета документов поступающего.

В течении года на место выбывших занимающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по неуважительным причинам) 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 по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту в целях более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в специальных общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

2.2. Продолжительность физкультурно-оздоровительного этапа, наполняемость групп

Организация физкультурно-оздоровительных занятий по программе на этапе осуществляется (таблица 1).

Таблица 1

Наименование дисциплины	Продолжительность этапа	Минимальный возраст зачисления
Общая физическая подготовка (ОФП)	Весь период	7 лет

Наполняемость групп зависит от степени функциональных возможностей занимающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

К группе III относятся лица, у которых, функциональные возможности, необходимы для занятий определенным видом двигательной активности, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время проведения занятий.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- умственная отсталость выше 60 IQ;
- ахондроплазия (карлики);
- легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич);

- ампутация или порок развития: одной или двух нижних конечностей ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);
- контрактура суставов;
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе 2 относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определенным видом физической активности, ограничиваются умеренно выраженными нарушениями. Занимающиеся могут пользоваться коляской и (или) другими средствами опоры, также может потребоваться помощь во время физкультурно-оздоровительных занятий.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- умственная отсталость от 60 до 40 IQ;
- умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич);
- ампутация или порок развития одной или двух нижних конечностей выше коленного сустава; одной верхней конечности выше локтевого сустава; двух верхних конечностей выше лучезапястного сустава; одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определенным видом физической активности ограничены значительно, занимающиеся постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в помощи во время проведения занятий.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений либо их сочетание:

- тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич);
- поражение спинного мозга на шейно-грудном уровне, требующее помощи при управлении креслом-коляской;
- высокая ампутация или порок развития: четырех конечностей, двух верхних конечностей выше локтя;
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Наполняемость групп в соответствии со степенью функциональных возможностей занимающихся

Таблица 1

Группа по степени функциональных возможностей	Наполняемость групп, чел.	
	Минимальная	Максимальная
III	8	15
II	8	10
I	8	8

Примечание: Минимальный и максимальный состав групп определяется Учреждением в зависимости от состава занимающихся, и утверждается директором учреждения с учетом требований соблюдения правил техники безопасности на физкультурно-оздоровительных занятиях.

2.3. Режим физкультурно-оздоровительной работы и соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса

Процесс физкультурно-оздоровительной деятельности ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 46 недель (Таблица 2)

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Физкультурно-оздоровительный	Весь этап	4,5	Освоение основных двигательных умений и навыков

Соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса

Таблица 3

№ п/п	Вид подготовки	Процентное соотношение
1.	Общая физическая подготовка	75%
2.	Теоретическая подготовка	15%
3.	Психологическая подготовка	5%
4.	Контрольная диагностика	5%

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, получающим услугу по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры

Медицинские требования

На физкультурно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по общей физической подготовке.

Допуск к занятиям проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов. Для этого раз в год проводится углубленное медицинское обследование по месту жительства.

Нельзя допускать к занятиям обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесённого заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание.

Противопоказания к занятиям для лиц с интеллектуальными нарушениями и поражением опорно-двигательного аппарата.

Определение противопоказаний является обязательным для начала занятий тем или иным видом физической активности. Противопоказания делятся на абсолютные и относительные, с подтверждением врачом-специалистом и дополнительными методами исследования.

Абсолютные противопоказания: это такие противопоказания к занятиям, при которых неблагоприятные последствия наступают как следствие действия самих механизмов адаптивной физической культуры при их воздействии на организм.

К ним можно отнести:

- все острые заболевания и обострение хронических заболеваний любого типа;
- состояние непосредственно после оперативного лечения;
- состояния после травмы в остром периоде;
- врождённая ломкость костей;
- кожные заболевания, сопровождающиеся обширным поражением кожи с высоким риском инфицирования;
- наличие металлоконструкций после металлоостеосинтеза при оперативном лечении ортопедических заболеваний;
- сколиоз и остеохондроз III – IV степени;
- сколиоз II-III степени, имеющий основную дугу искривления в поясничном отделе позвоночника;
- гемофилия и прочие острые нарушения свёртывания крови;
- вывихи в тазобедренном суставе различного происхождения.

Относительные противопоказания: противопоказания, которые возникают при особом течении заболевания или возникают вследствие опасного состояния в процессе занятия по общей физической подготовке. Такие противопоказания могут оказаться не критичными при корректном подборе форм и методов работы

при проведении занятия, соответствующем уровне обеспечения безопасности, а также повышенном контроле за состоянием занимающегося. К ним относятся:

- наличие эндопротезов;
- эпилепсия с ремиссией не менее 0,5 года;
- аритмия, сердечная недостаточность IIБ стадии;
- гипертоническая болезнь со склонностями к кризам;
- тяжело протекающий сахарный диабет;
- повышение внутриглазного давления;
- остеопороз, связанный с возрастными изменениями в структуре костной ткани;
- склонность к повышенному тромбообразованию и опасностью миграции тромбов;
- наличие нестабильности в межпозвонковых сегментах шейного отдела позвоночника более 5-7 мм, а также нестабильность первого и второго шейных позвонков при синдроме Дауна, установленная рентгенологически;
- все состояния, при которых может произойти внезапная потеря сознания.

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на физкультурно-оздоровительный этап по избранной дисциплине указан в таблице № 1.

Максимальный возраст – 17 лет.

Психофизические требования.

При подготовке занимающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. В физкультурно-оздоровительном процессе используется комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях проведения занятий, которые связаны, в том числе со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях физкультурно-оздоровительного процесса;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям в процессе физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Занятия нельзя проводить в остром периоде заболевания и при состояниях, когда нежелательно активизировать физические процессы в организме, – общее тяжелое состояние, высокая температура, сильные боли, опасность массивного

кровотечения, интоксикация. Сроки возобновления занятий по общей физической подготовке определяется строго индивидуально с учетом состояния здоровья и функционального состояния организма.

После болезни и перерывов начинать заниматься с малыми нагрузками и только по разрешению врача. При хорошем самочувствии и перенесении малых и средних нагрузок в течение 2-3 недель можно переходить на более интенсивные нагрузки по программе.

Категорически нельзя проводить занятие при отклонении в состоянии здоровья или рисковать здоровьем, приходя больным. Любая физическая активность не должна быть в ущерб здоровью. Всегда нужно помнить: нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая здоровью и возможностям занимающегося. Тщательное планирование и соблюдение в физкультурно-оздоровительном процессе профилактики перенапряжения – залог стабильных результатов при прохождении программы.

2.6. Рекомендуемые объемы нагрузок физкультурно-оздоровительных занятий

Поиски повышения функциональных возможностей занимающихся и особенно развития двигательных качеств – одна из первоочередных задач инструктора-методиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту на всем протяжении физкультурно-оздоровительного процесса. Она решается в зависимости от множества обстоятельств: возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности, генетических предпосылок, характера занимающегося и его морально-волевых качеств.

Ниже предлагаются рекомендации по развитию различных способностей занимающихся способами двигательной деятельности.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий общей физической подготовкой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании и в равновесии.

Большое значение придается общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию инструктора-методиста, а затем самостоятельно, занимающиеся получают

представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично.

При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, через несколько месяцев регулярных занятий значительно улучшаются реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Инструктор-методист должен постоянно уделять внимание правильному (адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или под музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, и будет неинтересно выполнять занимающимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Инструктор-методист по АФК и АС должен помнить, что упражнения с предметами также должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения общефизической подготовки направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Большое разнообразие упражнений, возможность строго направленного воздействия делают эти упражнения незаменимым средством и

методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности занимающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения требований к проведению и содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений инструктор-методиста. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, ходьба, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, инструктор-методист решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт занимающегося, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, чувству ритма и т.д.).

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять занимающимся радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть занимающимися простейшими формами соревнований и правилами, а объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности занимающегося, таких как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность и чувство товарищества.

Спортивные игры

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется использовать элементы игры в волейбол, баскетбол. При наличии соответствующих условий также можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, на траве, бадминтон, теннис и другие). По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития занимающегося.

Материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить участников физкультурно-оздоровительного процесса со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций занимающихся.

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется

оздоровительной. Первоочередной задачей физкультурно-оздоровительных занятий является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Что обуславливает специфику занятий оздоровительной адаптивной физической культурой и требует соответствующего подбора нагрузок, методов и средств проведения занятия. В оздоровительном занятии (также как в спортивной тренировке) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания.

Для контроля над функциональным состоянием занимающихся используется частота сердечных сокращений (далее – ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность нагрузки во время занятия. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 4

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица 5

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд. /10 с	уд. /мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Основные принципы организации физкультурно-оздоровительного процесса

Основными принципами организации процесса физкультурно-оздоровительной направленности по спорту лиц с нарушением интеллекта и поражением опорно-двигательного аппарата являются: доступность, постепенность, повторность, наглядность, сознательность и активность, прочность, индивидуализация и вариативность.

Принцип доступности. Этот принцип предполагает, прежде всего, простоту и элементарность выполнения двигательного действия, которое в состоянии выполнить любой занимающийся, независимо от его возможностей.

Принцип постепенности, предусматривает непрерывное постепенное повышение нагрузки в ходе проведения занятия, увеличение объема и интенсивности двигательной активности занимающихся. Этот процесс рассчитан на годы.

Нагрузки в ходе оздоровительных занятий повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем этапе нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в выполняемой технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение оздоровительной нагрузки определяет и методику подготовки в избранной дисциплине, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки подготовки занимающихся. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям находящихся на физкультурно-оздоровительном этапе.

Принцип повторности. Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и физкультурно-оздоровительных занятий. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов наблюдений инструктора-методиста и субъективных ощущений занимающихся. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему:

изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

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

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, занимающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

Принцип прочности означают не только надежное освоение знаний, двигательных умений. Развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы.

Для прочного усвоения материала и позитивного отношения к нему со стороны лиц с нарушением интеллекта и поражением опорно-двигательного аппарата необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия, природные возможности инвалида и лица с ОВЗ;
- опираться на сохранные функции;
- 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 благоприятный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечить яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, инициирующие занятия физическими упражнениями в любой доступной форме.

Принцип индивидуализации.

Индивидуализация – это построение процесса занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - его функциональных, двигательных, психических, сенсорных и интеллектуальных. Сущность индивидуализации в физкультурно-оздоровительном процессе состоит в том, чтобы опираться на конкретные способности и возможности каждого участника процесса, создать максимальные условия для его роста.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избегать монотонии, привыкания к однообразной нагрузке. Вследствие вынужденной гиподинамии дети с поражением опорно-двигательного аппарата испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления. В практической деятельности принцип выражается в варьировании физических упражнений и условий их выполнения, методов и методических приёмов словесного и звукового воздействия, показа, сенсорных ощущений, способов регулирования эмоционального состояния занимающихся.

Эти основные принципы взаимосвязаны в едином процессе построения оздоровительного занятия и их следует учитывать при составлении и реализации планов физкультурно-оздоровительной направленности.

Принцип коррекционно-развивающий. Направлен на преодоление, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, активное развитие их психических процессов, физических способностей, нравственных качеств. Задачи данного принципа - обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика вторичных отклонений.

Принцип компенсаторный. Заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных 20 функций за счёт перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей. Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов, приёмов стимулировать компенсаторные процессы в повреждённых органах и системах за счёт активизации сохранных функций.

3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющими нарушения интеллекта и поражения опорно-двигательного аппарата

Основные особенности работы с лицами, имеющими инвалидность:

- инструктор-методист должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей-инвалидов и инвалидов;
- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- основная задача – оздоровительная;
- занимающиеся-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на укрепление мышечного корсета и коррекцию нарушений физического и

психомоторного развития инвалида, формирование и закрепление широкого набора двигательных навыков.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с занимающимися, имеющими нарушения интеллекта и поражения опорно-двигательного аппарата, должны быть сформированы более частные вспомогательные задачи:

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- нормализация тонуса мышц и их амплитуды;
- развитие мышечной памяти;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- развитие сенсорных реакций;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

3.3. Теоретическая подготовка

Таблица 6

Примерный перечень тем для занятий общефизической подготовкой

1.	Общие вопросы теории физической культуры и спорта.
2.	Физическая культура и спорт в России.
3.	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
4.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
5.	Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью.
6.	История Паралимпийских игр.
7.	История Сурдлимпийских игр.
8.	История движения «Специальной Олимпиады».
9.	Правила техники безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Правила поведения на физкультурно-оздоровительных занятиях.
10.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. Организация физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушением интеллекта

В ходе проведения занятий для лиц с интеллектуальными нарушениями необходимо придерживаться принципа последовательности в упражнениях, это обусловлено, во-первых, неспособностью осваивать целостные сложно координационные двигательные действия в силу влияния основного дефекта, во-вторых, многие сложные по структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением.

В процессе физического воспитания необходимо сочетать словесные методы с практической деятельностью. Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового, двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается (Самыличев А.С., Гуро-Фролов Р.Н., 1991; Стребелева Е.А., 1991). Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором и выполнением (домашнее задание);
- по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскостях, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют детям с нарушением интеллекта оперировать образным материалом воспринимаемых

объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания. Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную). Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием. Это наиболее сложная задача для детей с нарушением интеллекта, так как нарушение познавательной деятельности и психических процессов, связанных с нею, и составляет основной дефект. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т. п. Дети с нарушением интеллекта нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях.

1) Закрепление знаний о строении тела и его частях:

- голова – лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
- туловище – спина, грудь, живот, бок;
- руки – плечо, локоть, кисть, пальцы;
- ноги – бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

2) Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.

3) Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др.

4) Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук и ног относительно собственного тела.

5) Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений, и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) – опустить(ся); согнуть(ся) – разогнуть(ся); наклонить(ся) – выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать.

6) Знание пространственных ориентиров:

- направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;
- построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;
- представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под):

встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой.

7) Знание подвижных игр: названия, правила, понимание сюжета и ролевых функций, последовательности действий, запоминание считалок, речитативов, если они есть в игре.

8) Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках, в бассейне, лыжных прогулках.

В работе с умственно отсталыми детьми для формирования знаний используются метод слова, метод наглядной информации и методы практических упражнений.

Метод слова включает:

- объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьбу, беседу, диалог и т. п.;
- сопряженную речь – проговаривание хором;
- невербальную информацию в виде мимики, пластики, жестов, условных знаков.

Зрительно-наглядную информацию – иллюстрации, схемы тела человека, гигиенические плакаты, видеофильмы и т. п.

Таким образом, учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- 1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) ориентироваться на сохраняемые функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- 5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают материал;
- 6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т. п. Дети с умственной отсталостью нередко с

трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Физические упражнения для коррекции ходьбы

1. «Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.
2. «Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т.д.
3. «Узкий мостик». Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.
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.
5. «Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится «Раз, два, три, хлопок!». Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной.
6. «Лабиринт». Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами, то же вдвоем, держась за руки.
7. «Встали в круг». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки.
8. «Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.
9. «Коромысло». Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку.
10. «Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно-быстро.
11. «Ловкие руки». Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флашки, ленточки с заданиями: на каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх, круговые движения кистями, круговые движения в плечевых суставах, передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую – за спиной).
12. «Каракатица». Ходьба спиной вперед.
13. «Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом.

Физические упражнения для коррекции бега

1. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.
2. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного).
3. «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа.

4. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки.
5. Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т.п.)
6. Бег с подскоками.
7. Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки.
8. «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка.
9. Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями.
10. Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая нога согнута в колене, позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.
11. Бег за обручем.
12. Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли).
13. По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.

Физические упражнения для коррекции прыжков

1. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90 градусов.
2. Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м.
3. Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд).
4. Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук.
5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.
6. Прыжки с зажатыми между стопами мячом.
7. Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок

Физические упражнения для коррекции лазания и перелазания

1. Проползание под веревкой, бревном, под скамейкой.
2. Перелезание через рейку лестницы-стремянки.
3. Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки.
4. «Корабль». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами.
5. «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом.

Физические упражнения для коррекции метания

1. С большими мячами (волейбольный, баскетбольный).
2. Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя.
3. Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя.
4. Катание мяча вдоль гимнастической скамейки.
5. Подбрасывание мяча надо собой и ловля двумя руками.
6. Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол.
7. Бросок мяча в стену и ловля его.
8. Бросок мяча в стену и ловля его, после отскока от пола.
9. Бросок мяча в стену и ловля его после хлопка в ладони.
10. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.
11. Ведение мяча правой, левой рукой в ходьбе.
12. Упражнения с набивным мячом (1 и 2 кг) – поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево.
13. Ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на груди 30 с.
14. Ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его за головой 30 с.
15. Наклоны туловища вперед, влево, вправо с удержанием мяча на груди.
16. Наклоны туловища веред, вправо, влево с удержанием мяча над головой.

Физические упражнения на коррекцию и развитие мелкой моторики рук

1. Упражнения с малыми мячами (резиновый, теннисный и др.) – переключивание, перебрасывание мяча из одной руки в другую.
2. Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя руками.
3. Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) рукой и ловля двумя руками.
4. Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета.
5. Высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом.
6. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.
7. Удары мяча об пол, ловля правой рукой, ловля левой рукой.
8. Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя руками.
9. Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках.
10. Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой рукой, затем левой рукой.
11. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол.
12. Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую.

13. Броски мяча в цель с близкого расстояния.

Физические упражнения для коррекции расслабления

1. «Плети». И.п. – стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника.
2. «Покажи силу». И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч: 1. руки в стороны, 2. Руки к плечам, кисти в кулак, 3. максимально напрячь мышцы рук, 4. Расслабить мышцы рук «стряхнуть воду» с пальцев рук.
3. «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки.
4. «Балерина». И.п. – основная стойка; 1. встать на носки, руки вверх – наружу, потянуться за руками, 2. дугами в стороны – вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз.
5. «Обними себя». И.п. – основная стойка; 1. руки в стороны, вдох, 2. крепко обнять себя за плечи, напрячь мышлы рук, выдох, руки вниз, расслабленно.
6. И.п. – сидя или стоя. Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу – отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев».
7. И.п. –сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться.
8. «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45 градусов, выполнить «педалирование». В течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени.
9. И.п. – основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление – «бросить» руки.
10. Стоя у опоры – расслабленные махи ног вперед и назад.

3.4.2. Организация физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Воспитание силы у занимающихся с ПОДА совершенствуется при условии максимальных мышечных проявлений. Применяемая сила занимающегося с ПОДА систематично изменяется по характеру и величине. Упражнения, направленные на воспитание силы, должны сменяться короткими паузами расслабления. Подвижность в суставах и амплитуда движений позволяет занимающемуся с ПОДА лучше проявлять силу, быстроту, выносливость и ловкость. При развитии гибкости необходимо применять силовые упражнения в сочетании с упражнениями с отягощением.

При развитии физических качеств у занимающихся с ПОДА необходимо обращать внимание на укрепление сохранных групп мышц (в зависимости от степени поражения), которые в большей степени задействованы при выполнении наклонов туловищем.

При выстраивании занятия физической подготовки занимающихся с ПОДА (для колясочников и ампутантов) необходимо чередовать упражнения для развития силы мышц рук и ног, туловища с упражнениями на расслабление.

Для занимающихся с ПОДА, передвигающихся самостоятельно или с опорой на трость, необходимо завершать комплекс упражнений на расслабление и восстановление мышц ног, а для занимающихся с ПОДА, передвигающихся с помощью кресла-коляски, его необходимо завершать на расслабление мышц пальцев кисти и рук.

В иных случаях поражений опорно-двигательного аппарата комплекс упражнений может быть завершен на расслаблении рук и ног одновременно. Силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями, направленными на быстроту и на расслабление.

Возможно применение следующих упражнений, направленных на развитие физических качеств: упражнения выполняются сидя, стоя с опорой, лежа на гимнастическом коврике в сочетании с передвижением на коляске. Данные упражнения необходимо применять для развития опорно-двигательной, дыхательной и других систем организма. Применяемые упражнения избирательно воздействуют на развитие скоростных и скоростно-силовых возможностей, силы, гибкости, выносливости и координационных способностей.

Упражнения без отягощения:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре на шведскую стенку, степ-платформу, в упоре лежа на гимнастическом коврике. Упражнение выполняется ритмично с ускорением на разгибание с полной амплитудой в среднем темпе;
2. Интенсивные махи и круговые движения прямыми руками. При выполнении необходимо начинать с медленного темпа, с последующим постепенным ускорением амплитуды движения.

Упражнения с отягощением:

1. Накручивание на гимнастическую палку веревки с различным грузом, направленное на укрепление мышц пальцев, кистей и предплечий;
2. Различные выпады с эспандер лентой - вправо, влево, находясь при этом на коляске, с колебаниями на выпаде и быстрым возвращением в исходное положение.

Упражнения с медболом:

1. Сидя в коляске или на полу, подбросить медбол максимально вверх, хлопнуть руками перед грудью или за спиной, затем поймать медбол;

2. Сидя в коляске или на полу, толкнуть медбол вверх поочередно правой и левой рукой и поймать сбоку;
3. Сидя в коляске или на полу, поднять медбол вверх, затем опустить его в сторону с одновременным наклоном туловища;
4. Сидя в коляске или на полу, удерживая медбол прямыми руками выполнять круговые движения туловища; выполнять перекаты медбола вокруг талии;
5. Сидя в коляске или на полу, выпад с медболом вправо, влево, поворот и наклон туловища вперед.

Упражнения с медболом в парах:

1. Сидя в коляске, бросить медбол партнеру от груди, постепенно повышая темп, ритм и силу броска;
2. Сидя в коляске, одновременно выполнять встречные броски медболов друг другу на разной высоте и ловить их;
3. Сидя в коляске, одновременно выполнять броски медболов друг другу с выпадом.

Упражнения на растягивание мышц, направленные на развитие гибкости, подвижности суставов и укрепление связочного аппарата:

1. Сидя в коляске, пружинящие движения руками вправо-вниз, влево-вниз;
2. Сидя в коляске, покачивания и пружинящие движения на выпаде вправо, влево;
3. Сидя в коляске, круговые движения туловищем с максимальной амплитудой;
4. Сидя в коляске, разведение рук в стороны и последующим скрещиванием их перед грудью.

Упражнения на расслабление применяются после силовых упражнений и интенсивной работы:

1. Сидя в коляске, встряхивать поднятые руки вверх;
2. Сидя в коляске, выполнить серию расслаблений: поднять прямые руки вверх с поочередным расслаблением кистей рук, предплечья, плечи, туловище;
3. Сидя в коляске, чередование сокращения и расслабления мышц пальцев кисти: сжать их в кулак, затем выпрямить с последующим расслаблением и встряхиванием. Упражнение выполняется одной, двумя руками в разной последовательности с изменением темпа;
4. Сидя в коляске, поочередно расслаблять и встряхивать мышцы правой руки при одновременном напряжении мышц согнутой в локтевом суставе левой руки и пальцев кисти. Упражнение требует самостоятельного выполнения, напрягая мышцы одной руки и расслабляя мышцы другой, при этом изменяя темп по сигналу тренера;
5. Сидя в коляске, поочередно выполняя встряхивание расслабленной руки партнера.

Специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты действий, скоростной выносливости:

1. Сидя в коляске, максимально предельные быстрые постукивания ладонями по коленям. Важно выполнение с максимальной частотой в непрерывно короткие отрезки времени – 5 - 15 секунд;
2. Сидя в коляске, выполнение движений прямыми руками вверх и вниз, перед собой, непрерывно в течение – 5 - 15 секунд с максимальной частотой;
3. Сидя в коляске, выполнять непрерывно в короткие отрезки времени – 6 - 10 секунд, быстрые круговые движения прямыми руками перед собой с переменной движения рук — одна вверх, другая назад;
4. Сидя в коляске, находясь (правой рукой, затем левой) пальцами рук максимально быстро перемещать гимнастическую палку вверх.
5. Сидя в коляске, из положения боевой стойки (правой и левой руками) выполнять выпады разной амплитуды с покачиванием.
6. Сидя в коляске, из положения боевой стойки (правой и левой руками) выполнять различные наклоны (малый, средний и большой) туловища вправо, влево с последующим фиксированием конечного положения.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, точности и умения чередования темпа и ритма движений:

1. Сидя в коляске перехваты гимнастической палки левой и правой руками поочередно.
2. Сидя в коляске, гимнастическая палка в одной руке, удерживая за конец— подбросить вертикально вверх и поймать за противоположный конец. Выполнять непрерывно в ритмично в едином темпе, с чередованием рук по 10 – 20 раз на каждую.
3. Сидя в коляске, гимнастическая палка перед грудью в правой руке, перебрасывать палку в левую руку, расслабляя свободную руку.
4. Сидя в коляске в боевой стойке, с движением корпуса вперед и назад одновременно передвигать гимнастическую палку пальцами.
5. Сидя в коляске, в боевой стойке выполнять непрерывно круговые и прямолинейные движения в быстром темпе гимнастической палкой в течение 60 секунд, затем в выпаде вперед и назад.

Данный комплекс упражнений способствует укреплению мышечного корсета для усиления работы опорно-двигательного аппарата, улучшения осанки, стабилизации позвоночника и повышения выносливости тела. В связи с тем, что данная нозологическая группа имеет поражение опорно-двигательного аппарата, то предлагаемый комплекс упражнений, направленный на комплексное развитие физических качеств, адаптированный для разных категорий, занимающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, будет способствовать реализации поставленных программой задач.

3.5. Правила поведения и требования безопасности на занятиях общей физической подготовкой

Под требованиями безопасности занимающихся в учреждении адаптивной физической культуры и спорта подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характера, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе физкультурно-оздоровительного процесса.

Общие требования безопасности

К занятиям по общей физической подготовке допускаются:

- Лица, имеющие соответствующую спортивную форму (спортивный костюм и обувь);
- Лица, имеющие медицинский допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям по ОФП;
- Лица, и их сопровождающие, ознакомленные с настоящими Требованиями.

Опасность возникновения травм:

- Скользкое покрытие спортивного зала;
- Неисправное оборудование и инвентарь;
- Система вентиляции, пыль и т.п.

Требования безопасности перед началом физкультурно-оздоровительного занятия

Перед началом занятия занимающийся обязан:

- Прибыть в спортивный зал до начала занятий. Лица, опоздавшие к началу занятия, допускаются только с разрешения инструктора-методиста по АФК и АС;
- С разрешения инструктора-методиста по АФК и АС пройти в раздевалку, раздеться, аккуратно сложить или повесить одежду. Занимающийся, нуждающийся в помощи в раздевалке, проходит в сопровождении родителя, законного представителя. В случае, если занимающийся нуждается в сопровождении во время занятия, родитель или законный представитель находится в зале в сменной обуви, без верхней одежды вместе с инструктором-методистом по АФК и АС.
- При отсутствии инструктора-методиста по АФК и АС в спортивном зале, вход занимающихся в зал/на открытую площадку не допускается.

Требования к занимающимся по безопасности во время проведения физкультурно-оздоровительных занятий

Во время занятий занимающийся обязан:

- Неукоснительно выполнять все указания инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятия.

- Выполнять упражнения и задания, под руководством инструктора методиста.
- Соблюдать дисциплину во время занятий.
- При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке (во избежание столкновений).
- Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается

- Самостоятельно уходить с занятий, не предупредив инструктора-методиста по АФК и АС.
- Выполнять любые действия без разрешения инструктора-методиста по АФК и АС.
- Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.
- Вносить на площадку и выносить из нее любые предметы без разрешения инструктора-методиста по АФК и АС.
- Жевать жевательную резинку и принимать пищу во время занятий.

Требования безопасности

в аварийных ситуациях и при несчастных случаях

- При плохом самочувствии, возникновении болей в суставах и мышцах, кровотечении или иных повреждениях, занимающийся должен прекратить выполнение задания и сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС для дальнейшего оказания первой медицинской помощи.
- При возникновении неисправности оборудования или инвентаря, прекратить выполнение задания и сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, для дальнейшего устранения неисправности.
- При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

Ответственность за нарушение правил техники безопасности

- За несоблюдение правил поведения и мер безопасности занимающийся может быть не допущен к участию в занятии.

- За нарушение правил техники безопасности учреждение имеет право отчислить занимающегося из физкультурно-оздоровительной группы оп ОФП.

Настоящие Требования распространяются на несовершеннолетних детей, за несоблюдение ими правил несут ответственность законные представители.

Выполнение правил техники безопасности контролирует инструктор-методист по АФК и АС. Его требования обязательны для исполнения всеми занимающимися и сопровождающими их лицами, без исключения. Инструктор-методист по АФК и АС имеет право делать замечания, удалять нарушителей.

Ответственность за жизнь и здоровье занимающихся, оказание помощи, в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций несет инструктор-методист по АФК и АС.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Виды контроля за реализацией программы по общей физической подготовке

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

- 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.

- оказание медицинской помощи включает в себя: допуск к занятиям и физкультурным мероприятиям.

- контроль проводится инструктором-методистом по АФК и АС 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 и АС должен следить за физическим и эмоциональным состоянием занимающихся.

Текущий контроль - проводится для регистрации и анализа текущего состояния организма (ежедневных, 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.

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 и АС, 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 медицинским работником на ежегодной основе с выдачей соответствующего допуска на продолжение физкультурно-оздоровительных занятий в группе по ОФП.

4.2. Конкретизация критериев подготовки лиц, занимающихся на физкультурно-оздоровительном этапе, с учетом возраста, влияния физических качеств и телосложения

Результативность занятий занимающихся в группе по общефизической подготовке определяется с помощью мониторинга (постоянного наблюдения за процессом ОФП) и оценке качества (методом выполнения контрольных нормативов).

В качестве контрольных испытаний используются отдельные испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ВФСК «ГТО»).

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке занимающихся общей физической подготовкой. Контрольные испытания используются для оценки эффективности средств и методов физкультурно-оздоровительных занятий в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития физической формы занимающихся. Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние занимающихся.

При выполнении упражнений контрольных нормативов оценивается уровень развития физических качеств занимающихся (сила, скорость,

выносливость, гибкость, координация, скоростно-силовые возможности), а также проводится анализ показанного результата для дальнейшего его совершенствования.

Результаты занимающихся оцениваются в соответствии с возрастными группами ВФСК «ГТО».

Показателем выполнения контрольных нормативов для занимающихся будет выполнение от 70 до 100% заданий на бронзовый знак отличия.

Таблица 7

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке
для лиц с интеллектуальными нарушениями и
поражением опорно-двигательного аппарата**

Категория инвалидности	Возраст выполнения нормативов по ОФП– от 8 лет	
	Мальчики (мужчины)	Девочки (женщины)
Общая физическая подготовка		
III группа степени функциональных возможностей	1) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз); 2) прыжок в длину с места (см); 3) кросс без учёта времени (км); 4) бег на 60 (30) м (сек); 5) поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз); 6) метание теннисного мяча в цель (количество попаданий); 7) наклон вперед из положения сидя на полу (см)	
II группа степени функциональных возможностей	1) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз); 2) прыжок в длину с места (см); 3) кросс (бег) без учета времени (км); 4) бег на 60 (30) м (сек); 5) поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз); 6) метание теннисного мяча в цель (количество раз попаданий); 7) наклон вперед из положения сидя на полу (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	
I группа степени функциональных возможностей	1) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) или вис на согнутых руках на перекладине (с); 2) кросс (бег) без учета времени (м); 3) удержание медицинбола на вытянутых руках (с); 4) поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз); 5) метание теннисного мяча в цель (количество попаданий); 6) наклон вперед из положения сидя на полу (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);	

7) приседание на двух ногах (количество раз)
--

Примечание.

В таблице указан обобщённый перечень контрольных упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ двух нозологических групп. Если занимающийся по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению инструктора в соответствии с имеющимся перечнем испытаний (тестов) для данной нозологической группы и возраста ВФСК «ГТО».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслиев. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.

2. Пелих, Е. Ю. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитанием: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Пелих Елена Юрьевна. – Санкт-Петербург, 2011. – 166 с.

3. Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»»;

4. Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»»;

5. Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024);

7. Распоряжение от 28 декабря 2021 года N 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» (с изменениями на 15 февраля 2025 года);

8. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023).