Отдел образования
администрации г.Уварово Тамбовской области

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
протокол № 1от 01.09.2020

УТВЕРЖДЕНА
Приказ директора
МБОУ ДО ДЮСШ № 68-од
от 01.09.2020г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Адаптивная физическая культура (фитнес)»

(физкультурно-спортивная направленность)

Уровень освоения: базовый

Возраст учащихся: 10 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
зам. директора по УВР Фомичёва И.В.,
методист Горнова Л.Б.,
методист Клюкина Г.Н.

г. Уварово
2020 г.

Содержание:

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……...3

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ…….....4

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ…….....4

1.3.1 Содержание программы……...4

1.3.2 Противопоказания при занятиях в группах «АФК»…….....8

1.3.3 Учебный план…….....10

1.3.4 Нормативная часть ……..11

1.3.5 Методическая часть программы…….24

1.3.6 Воспитательная работа…….....25

1.3.7 Организационно-методические особенности построения учебно - тренировочного процесса обучающимися ОВЗ и инвалидностью ……30

1.3.8 Учебный план «АФК» для спортивно-оздоровительного этапа по годам обучения……....33

1.3.9 Психологическая подготовка спортсменов инвалидов и ОВЗ……...38

Раздел 2. Организационно – педагогические условия реализации программы дополнительного образования

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ……40

2.1.1 Материально – техническое обеспечение……40

2.1.2 Методическое обеспечение программы……41

2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ……...42

2.3СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……...46

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер общественной деятельности, направленная на укрепление здоровья и физического развития людей. Физическая культура является важным средством воспитания человека.

Адаптивная физическая культура – физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Занятия адаптивной физической культуры направлены на развитие жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому инвалиду возможность реализовать свои творческие потенциалы и достичь выдающихся результатов.

Программа по общей физической подготовке рассчитана на детей-инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), ДЦП, ЗПР, группы ЛИН, инвалидов по зрению. Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями. Программа адаптирована и имеет вариативный характер в зависимости от состояния здоровья и возможностей детей.

Программа включает в себя как теоретические, так и практические занятия. В программе каждого учебного года излагается только новый учебный материал. Для закрепления пройденного и успешного овладения, занимающимся новым программным материалом, педагог самостоятельно подбирает необходимые для повторения физические упражнения. Подбор упражнений зависит от диагноза детей в определенной группе. Индивидуальный подход должен быть в дозировке физических нагрузок. Использовать способы регулирования физической нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, эмоциональности. Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

Программа предполагает, что наполняемость групп в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у тренера-преподавателя в группе. Кроме, того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и др.) особенностей их уровня подготовки, вида спорта и ряда других факторов.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ:

ЦЕЛЬ «Адаптивной физической культуры» - максимальное возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик, и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной само актуализации в качестве социально, и индивидуально -значимого субъекта.

ЗАДАЧИ:

1. Стимулировать стремление людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к ежедневным физкультурно-спортивным занятиям.
2. Мотивировать и вовлекать их в соревновательную и спортивную деятельность.
3. Укреплять их здоровье и закаливать организм.
4. Улучшать подвижность суставов.
5. Способствовать релаксации организма и отдельных его конечностей.
6. Обучать навыкам правильного дыхания
7. Формировать правильную осанку обучающихся.
8. Обучать элементам спортивных игр.
9. Развивать физические качества людей с ОВЗ.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Содержание программы

В программу включены следующие разделы:

1. Легкая атлетика.
2. Лыжные гонки.
3. Спортивные игры: Волейбол, футбол.
4. Киокусинкай.
5. Чирлидинг.

Каждый из разделов играет важную роль в физиологическом и физическом развитии человека. Большой подбор упражнений позволит организовать интересные занятия для обучающихся инвалидов и ОВЗ. Занятия физкультурными упражнениями регулирует артериальное кровообращение, устанавливает правильный обмен веществ. При систематических занятиях гимнастикой увеличивается ЖЁЛ, регулируется артериальное давление, равномерно развивается мышечная система, улучшается работа желудочно-кишечного тракта, успокаивается нервная система.

Легкая атлетика: включает: ходьбу, метание, прыжки, бег. При ходьбе активно работают мышцы нижних конечностей и таза и менее активно – мышцы рук и брюшного пресса. Усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, и легких повышается обмен веществ, тонизируется нервная система. Прыжки развивают гибкость, делают упругими мышцы, укрепляют связочный аппарат, координируют движения. Метание развивает силу рук и ног, быстроту, ловкость, меткость, вырабатывает согласованность движений.
Спортивные игры наиболее доступный и эффективный метод, дающий возможность воздействовать на ребенка при его непосредственной активной помощи. Важнейший результат игры – радость и эмоциональный подъем и способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости. Игра восполняет дефицит положительных эмоций, отвлекает ребенка от «ухода в болезнь», ставит перед ним новые цели, стремясь к достижению цели, дети стараются быть внимательными, проявляют смекалку, инициативу и волю.

Волейбол: умеренно влияет на развитие: сердечно - сосудистой системы и легких. Развивает легкость и быстроту реакций. Создаёт двигательные навыки, которые имеют исключительно важное значение в жизни человека. Навыки образуются путём упражнения по механизму формирования новых условных рефлексов. Важнейшими проявлениями навыков является развитие согласованности движений.

Футбол: имеет существенное значение, что связанное с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как обще- подготовительные. А средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Лыжные гонки: Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоя-

тельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.
Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.
Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.
На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Киокусинкай: основная цель тренировки киокусинкай – углубленное овладение технико – тактическим арсеналом киокусинкай.
Основные средства киокусинкай: общеразвивающие;
комплексы специально подготовленных упражнений;
комплексы специально подобранных упражнений из специальных упражнений в каратэ;
-упражнения со штангой;
-подвижные и спортивные игры;
-упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
-систематические упражнения;
-комплексы упражнений для индивидуальных тренировок;
Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, контрольный, соревновательный. Специальная подготовка в киокусинкай должна проводиться постепенно. В данном направлении в большей степени увеличивается объем скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества на различные группы мышц целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Кроме того упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. На начальном этапе подготовки, спортсменам нужно уделять особое внимание рассказам о традициях киокусинкай, его историю и его предназначение. Основное внимание стоит уделить при беседе и рассказах

направлено на то, чтобы привить детям гордость за избранный ими вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Чирлидинг: имеет большие возможности, для совершенствования моторики детей. Так же возможно развитие координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений. Этот вид спорта, созданный для поддержки сборных школ, научит детей сотрудничеству, коллективной работе и ответственности. Образовательный процесс будет выстраиваться в развитии волевой сферы, эмоциональной поддержкой подростков на показательных выступлениях. Будут проводиться занятия по теории, и реализовываться разделы физической тренировки.

При обучении детей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья новому движению, кроме обязательного показа требуется обязательная словесная инструкция и совместное проговаривание одновременным использованием пассивных движений, т.е. в постоянной помощи двигательном стимулировании. Одновременно следует учитывать замедленный темп усвоения ими новых движений и не отказывать от намеченных целей, а иногда сузить задачу и уменьшить требования, предъявляемые к технике выполнения упражнения. Поэтому в процессе обучения новым и закрепления ранее изученных упражнений, рекомендуется постепенно изменять условия их выполнения, чтобы научить обобщению.

В программу также включены упражнения на **дыхание и расслабление**.

Дыхательные упражнения: выполняемые с использованием максимального объёма легких, усиливая газообмен, активно воздействуют на процессы тканевого обмена, оказывают массирующее воздействие на органы брюшной полости и сердца. Дыхательными упражнениями укрепляются дыхательные мышцы, увеличивается объём легких, улучшается их упругость и эластичность, подвижность грудной клетки, дыхание становится более глубоким и редким. Умение правильно дышать повышает физическую работоспособность, восстанавливает речь. При ДЦП дыхание слабое, поверхностное, движения плохо сочетаются с дыханием, нарушена речь. В связи с этим у детей с церебральной патологией важно правильно выбрать исходное положение для выполнения упражнений, т.е. в зависимости от положения тела меняются и условия дыхания. В положении лежа на спине затруднен вдох на опорной стороне, сидя – преобладает нижнее грудное дыхание, а диафрагмальное затруднено, стоя – преобладает верхнее грудное дыхание. Нецелесообразно проводить легкоатлетические, гимнастические, игровые занятия в их чистом виде. Рекомендуется их комбинирование. В конце каждого учебного года проводится тестирование двигательных умений. При тестировании рекомендуется не стандартизировать технику выполнения упражнений, учитывая физическую подготовленность занимающихся и их эмоциональный настрой, а также разные сложные дефекты. При проведении тестов необходим

индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Так при прыжке в длину с места отталкивание выполнять толчком двух ног или одной, как удобно ребенку; оказывать страховку, поддерживая его сбоку за плечо или руку. При выполнении приседания держаться за рейку гимнастической стенки. Броски из-за головы выполнять одной рукой. Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа - выполнять из исходного положения упор на коленях. Способы выполнения поточный и круговой. Можно проводить тестирование в виде соревнований, что способствует воспитанию волевых качеств, стремлению к победе. Данные тестирования фиксируются в таблице. Использование данных таблиц позволяет проводить качественный анализ физического развития.

Противопоказания при занятиях в группах «Адаптивной физической культурой»:

1. Лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания.
2. Сердечно – сосудистые заболевания.
3. Легочная недостаточность.
4. Заболевания крови (в т.ч. анемия).
5. Длительное пребывание, в положении сидя, так как это наиболее невыгодное положение для позвоночника и нижних конечностей.
6. Избегать упражнений и исходных положений, растягивающих длительное время ослабленные мышцы, если такие упражнения имеют место, то они должны чередоваться с упражнениями, укрепляющими эти мышцы.
7. Использование упражнений, влияющих на раскачивание и растягивание позвоночника при искривлениях позвоночника всех степеней и форм.
8. Не допускать длительной задержки дыхания при выполнении всех видов упражнений.
9. Избегать упражнений с длительными статическими напряжениями.
10. Не допускать упоры и висы для учащихся, страдающих нарушением опорно – двигательного аппарата с локализацией в верхнем плечевом поясе.
11. При артродезах суставов противопоказаны упражнения, развивающие подвижность в этих суставах.
12. При вывихе бедра и после его вправления противопоказано форсирование приведения и наружной ротации бедра.
13. После фиксации позвоночника хирургическим методом, противопоказаны наклоны и повороты туловища с большой амплитудой.
14. Злокачественные новообразования.
15. Желчно – каменная и мочекаменная болезни.
16. Хронический гепатит любой этиологии.
17. Сахарный диабет тяжелой формы.
18. Эпилепсия.
19. Остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков.
20. Психические заболевания (шизофрения, депрессивно – маниакальное состояние).

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической подготовке

Таблица 1

Наименование этапа	**Год обучения**	**Минимальное и максимальное число уч-ся в группе (чел.)**		**Максимальное количество часов в неделю**		**Требования по физической, технической подготовке на конец учебного года**
		Класс	**Кол-во**	**Класс**	**Кол-во**	
СОЭ	Весь период	В1	2-4	В1	6	нет
		В2	5-10	В2	6	
		В3	8-14	В3	6	

Учебные планы тренировочных занятий по этапам обучения для обучающихся с ОВЗ.

Подготовка спортсменов с нарушениями в ДЮСШ, спортивных клубах, а также в других спортивных организациях проводится по учебным планам.

В процессе тренировки обучающихся с ОВЗ чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

постепенное увеличение темпов роста нагрузок, начиная с момента времени выбора спортивной специализации и на последующих этапах подготовки при отсутствии врачебных противопоказаний;

соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным и половым особенностям, возможностям организма спортсменов с учетом диагноза, уровня физической подготовленности занимающихся.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание тренера должно быть направлено на создание у каждого занимающегося фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, координации. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 90/10%.

Таблица 2

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Спортивно-оздоровительные группы				
	5-18	10	6	

Учебный план

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 42 недели.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Педагог должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие методические приемы применить и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени в спортивной школе является один академический час продолжительностью 45 минут.

Продолжительность одного занятия не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

Планирование и учет учебно-тренировочного процесса. Численный состав групп по ОФП.

Таблица 3

№	Заболевание	Наполняемость группы (чел)	Срок освоения программы
1.	ДЦП	1-2	5 лет
2.	ЛИН,ЗПР, инвалиды по зрению	5-8	5 лет
3.	Нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)	10-15	5 лет

Режим учебной работы групп по ОФП.

Таблица 4

Этап обучения	Возраст	Количество занятий в неделю	Длительность отдельного занятия (час.)	Количество учебных часов в год
Спортивно-оздоровительный этап	6-8	4	2	168
	9-10	4	2	168
	11-12	4	2	168
	13-14	4	2	168
	15-16	4	2	168

Примерный учебный план на 42 недели

Таблица 5

№ п/п	Тема	Количество часов в том числе			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**		Опрос, собеседование, тест-задания
2.	**Общая физическая и специальная подготовка**	**70**		**70**	Тестирование
3.	**Технико-тактическая подготовка**	**48**		**48**	Тестирование
4.	**Игровая подготовка**	**30**		**30**	Наблюдение
4.1.	Подвижные игры	20		20	
4.2.	Спортивные игры	10		10	
5.	**Соревнования**	**10**		**10**	Наблюдение
6.	**Итоговая аттестация**	**2**		**2**	Тестирование
ИТОГО		**168**	**8**	**160**	

Нормативная часть

Спортивно-оздоровительный этап. На этом этапе подготовки зачисляются дети с 5 до 18 летнего возраста, желающие заниматься в спортивной школе независимо от одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Каждая из пяти международных спортивных организаций - лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (они относятся к Международной спортивной организации инвалидов - ISOD), с церебральным параличом (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с

церебральным параличом - CP ISRA), с нарушением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых - IBSA), спортсмены на колясках (Международная Сток-Мэндвильская спортивная федерация колясочников - ISMWSF), с нарушением интеллекта (Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта - INAS-FID), с нарушениями слуха (Международный комитет спорта глухих - CISS) совместно с Международными спортивными Паралимпийскими федерациями (IPSF) установила свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы. Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры, проходит через процесс определения класса не один раз.

Например, у каждого спортсмена, прибывшего на Паралимпийские игры, проверяются классификационные документы, и те спортсмены, которые нуждаются в переклассификации, приглашаются на комиссию, где международные специалисты или подтверждают имеющийся у спортсмена класс или присваивают ему новый.

Прямое использование принятых в России критериев для определения группы инвалидности невозможно применять напрямую для спортивной классификации, так как задачи, ставящиеся перед бюро медико-социальной экспертизы при установлении группы инвалидности, и задачи спортивной классификации - разные.

Классификации спортсменов с нарушениями зрения

Для участия инвалидов по зрению в соревнованиях действует медицинская спортивная классификация международной спортивной ассоциации слепых (IBSA). Она предусматривает 3 спортивных класса для атлетов с патологией глаз. Классификация универсальная для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым, и слабовидящим.

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации IBSA .

Таблица 6

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
Класс B1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
Класс B2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов

Класс В3	От остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов

Примечание: Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению. Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями. Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

Классификация спортсменов с нарушениями слуха

К участию в Сурдлимпийских играх и других международных и федеральных соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

Особенности классификации спортсменов с нарушением интеллекта (Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта – INAS-FID)

Чтобы быть допущенными к соревнованиям на Паралимпийских играх, спортсмены с нарушением интеллекта должны соответствовать хотя бы минимальным критериям, которые в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) выражаются следующим образом:

- уровень интеллекта в баллах не превышает 70 IQ (средний человек имеет 100 IQ);
- наличие ограничений в овладении обычными навыками (такими, как общение, социальные навыки, самообслуживание и т.п.);
- проявление умственной отсталости до достижения возраста 18 лет.

Особенности классификации спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в легкой атлетике

1. Спортсмены на колясках:

1.1. Гонки - классы Т51, Т52, Т53, Т54, включая старые классы LAT1 и LAT2. Метания - классы F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F58, включая старые классы LAF1, LAF2 и LAF3.

1.2. Гонки - классы T32, T33 и T34.
Метания - классы F32, F33 и F34

2. Ходячие спортсмены:

2.1. Бег - классы T42, T43, T44, T45, T46, включая старые классы LAT3 и LAT4.
Метания и прыжки - классы F40, F42, F43, F44, F45, F46, включая старые классы LAF4, LAF5 и LAF6, а так же класс F58 стоя. 2.2.
Бег - классы T35, T36, T37, T38.
Метания и прыжки - классы F35, F36, F37, F38. 2.3.
Бег - классы T11, TI2, TI3.
Метания и прыжки - классы F11, F12, F13. 2.4.
Бег - класс T20.
Метания и прыжки - класс F20.

Система классификации была разработана классификаторами Комитета по легкой атлетике Международного Паралимпийского комитета для того, чтобы определить, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе. Если спортсмен имеет отличающееся от других происхождение поражения, то важно сравнить это поражение с описаниями, приведенными ниже.

Описание классов спортсменов на колясках

Гонки на колясках

Класс T51:

Эти спортсмены обычно имеют гипофункцию плеча, сгибание локтя и сгибание назад запястья силой до 5 баллов, функцию трицепса на уровне 0-3 балла.

Класс T52:

Максимальные функции, которые эти спортсмены будут иметь, это нормальная функция плеча, локтя и запястья, и от слабой до нормальной - функцию сгибателей и разгибателей пальцев.

Класс T53:

Эти спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей, но не имеют функций на уровне брюшного пресса или нижней части позвоночника.

Класс T54:

Спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей с диапазоном функции туловища, простирающимся от частичной до нормальной. У спортсменов, соревнующихся в этом классе, может наблюдаться существенная функция нижних конечностей. **Метания Класс**

F51:

Спортсмены имеют гипофункцию плеча, сгибание локтя и сгибание назад запястья силой до 5 баллов, функцию трицепса на уровне 0-3 балла.

Класс F52:

Спортсмены имеют хорошую функцию плеча, почти нормальную функцию локтя, хорошую функцию запястья, но уровень функции сгибателей и разгибателей пальцев - максимум 3 балла.

Класс F53:

Максимальные функции, которые эти спортсмены будут иметь, это нормальная функция плеча, локтя и запястья, хорошая или нормальная функция сгибателей и разгибателей пальцев, при этом наблюдается слабость внутренних мышц рук.

Класс F54:

Спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей. У них отсутствует функция грудной или нижней части позвоночника.

Класс F55:

Спортсмены имеют нормальные функции верхних конечностей. У них может быть частично или полностью нормальная функция туловища. Двустороннее вычленение бедра.

Класс F56:

У спортсменов имеется нормальная функция верхних конечностей и туловища. Они имеют функции сгибания и приведения бедра, функцию разгибания колена, а сила двуглавой мышцы бедра доходит до уровня 3 балла (сгибатели колена). Двусторонняя ампутация выше колена.

Класс F57:

У спортсменов нормальная функция верхних конечностей и туловища. Они имеют функции сгибания и приведения бедра, отведения бедра, функции сгибания и разгибания колена, и некоторую функцию мышц, сгибающих на себя лодыжку, и функцию подошвенных мышц- сгибателей. Двусторонняя ампутация выше колена на уровне, проходящем через нижнюю половину бедра, или одностороннее вычленение бедра.

Класс F58:

Спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей и туловища, функции сгибания, разгибания, отведения и приведения бедра. Имеется сгибание и разгибание колена и функции сгибания лодыжки и мышц-сгибателей подошвы. Спортсмены должны отвечать критериям минимального поражения. Односторонняя ампутация выше колена или двусторонняя ниже колена.

Описание классов спортсменов с церебральным параличом.

Класс T/F31

1. Спортсмены с параплегией или тетраплегией - глубокое поражение. Уровень спастики от 4 до 3+, с атетозом или без, или с неполным функциональным диапазоном движений и слабой функциональной силой во всех конечностях и туловище, ИЛИ с тяжелым атетозом со спастикой или без нее и слабой функциональной силой и управлением. Спортсмен нуждается в инвалидном кресле с электроприводом или в посторонней помощи для передвижения. Спортсмен не способен функционально управлять инвалидным креслом. Нижние конечности считаются нефункционирующими для занятий любым видом спорта из-за ограничения в диапазоне силы движения и/или управления. Имеющееся минимальное или непреднамеренное движение не должно изменить класс этого человека.

2. Статическое и динамическое равновесие туловища очень слабое или отсутствует совсем. При выполнении спортивных движений спортсмен с большим трудом удерживает спину в среднем или вертикальном положении. Верхние конечности имеют значительное ограничение в функциональном диапазоне движений или ощутимый атетоз, что является основным признаком во всех спортивных дисциплинах, и очевидно ограничение метательного движения со слабым последующим броском. Противоположение большого пальца с другим пальцем может дать спортсмену возможность осуществлять захват.
3. Явным признаком класса F31 является очень слабая функция при управлении булавой, ядром или диском при выполнении метательного движения. Спортсмен может иметь адекватную функцию руки в статическом положении, но при выполнении метательных движений эта функция уменьшается по причине атетоза или спастики.

Класс T/F32

1. Спортсмены с параплегией или тетраплегией - глубокое или среднее поражение. Спастика на уровне от 3+ до 3 с атетозом или без. Выраженный атетоз или тетраплегия с более заметной функцией в менее пораженной стороне. Имеется очень незначительная функциональная сила во всех конечностях и туловище, тем не менее спортсмен способен самостоятельно вращать колесо коляски.
2. Нижние конечности - очевидный уровень функции одной или обеих ног, который позволяет спортсмену передвигать кресло-коляску с помощью отталкивания ногами, автоматически помещает спортсмена в класс 2-нижний. Если же группа классификаторов определит, что функции верхних конечностей подходят к более высокому классу, то спортсмен не может быть квалифицирован по классу 2. Спортсмены класса 2 (верхний или нижний) могут иногда ходить, но никогда не смогут бегать.
3. Имеется статическое равновесие туловища. В динамике управление туловищем плохое, что демонстрируется обязательным включением спортсменом верхних конечностей и/или головы, чтобы помочь возвращению туловища в вертикальное положение.
4. Верхние конечности. Уровень поражения рук - от глубокого до среднего. Уровень спастики - 3 балла. Если функция руки и кисти соответствует описанию класса 1, то определение, относится ли спортсмен к классу 2, будет зависеть от функций нижних конечностей.
5. Спортсмены класса 2-верхний часто имеют цилиндрический или сферический захват и могут демонстрировать достаточную ловкость, чтобы умело обращаться с мячом и бросать его, но захват и бросок у них при этом слабые. Необходимо проверить выполнение метательных движений на предмет функций руки. Спортсмены могут передвигаться в инвалидном кресле с помощью функций верхних конечностей. Уровень нарушения активного диапазона движений - от среднего до глубокого, таким образом, основной функцией является функция рук.

6. Спортсмены с атетозом могут демонстрировать достаточное вращение верхних конечностей во время выполнения броска, но с неуверенным выпуском снаряда. У спортсменов со спастикой или атетозом туловище очень ограниченно участвует в метании снаряда.

Класс T/F33

1. Спортсмены в инвалидном кресле с параплегией, тетраплегией, триплегией, тяжелой формой гемиплегии, умеренной (асимметричной или симметричной) параплегией или тяжелой формой гемиплегии с почти полной функциональной силой в доминирующей верхней конечности. Редко, когда спортсмен с атетозом включается в этот класс, если он или она не имеет преобладающую гемиплегию или триплегию с почти полной функцией в доминирующей верхней конечности. Они могут управлять инвалидным креслом самостоятельно.

2. Нижние конечности - уровень спастики от 4 до 3, некоторая функция может появиться во время передвижения. Спортсмен может ходить с посторонней помощью или с применением вспомогательных приспособлений, но только на короткие расстояния.

3. Управление туловищем достаточное для управления коляской, однако, во время сильного отталкивания часто наклон туловища вперед ограничивается повышенным тонусом разгибателей спины. Некоторые движения туловища могут быть отмечены также при выполнении броска, для исправления позы, но метательное движение происходит главным образом при помощи рук. Ограниченное вращение туловища является главным фактором при определении неспособности к ходьбе. Уровень спастики 2 +.

4. Верхние конечности - умеренное ограничение из-за спастики в доминирующей руке на уровне 2 +, демонстрируемой ограничением при выполнении выпрямления.

5. Функция доминирующей руки допускает цилиндрический и сферический захват, со слабой ловкостью пальцев, демонстрируемой при выпуске ядра и диска.

6. Гонки на колясках (T33). Чтобы дифференцировать классы 3 и 4, важно ознакомиться с подвижностью туловища при управлении коляской. Если спортсмен демонстрирует очень слабую способность использовать быстрые движения туловища при отталкивании или существенную асимметрию в действиях рук или захвате и выпуске, что препятствует созданию импульса продвижения вперед, то он или она относится к классу 3 (T33). Спортсмен, использующий только одну руку для управления коляской, имеющий длинные взмахи рукой и быстрые захват и выпуск доминирующей рукой, будет также относиться к классу 3 (T33).

7. Метания (F33). Иногда спортсмен с гемипегией с уровнем спастики от 4 до 3 в недоминирующей руке, и почти нормальной функцией в доминирующей руке, или спортсмен класса 3 с асимметричной диплегией, будут больше соответствовать классу 4. Однако необходимо очень внимательно рассмотреть движения туловища, поскольку они часто являются определяющим фактором. Во всех случаях движение, его продолжение и завершение являются

окончательными факторами при рассмотрении класса. Иногда в этих случаях может произойти разделение классов.

Класс T/F34

1. Спортсмены с диплегией - поражение от умеренной формы до тяжелой.
2. В верхних конечностях и туловище отмечается хорошая функциональная сила с минимальным ограничением или проблемами управления.
3. Нижние конечности - поражение от умеренного до тяжелого в обеих ногах. Уровень спастики от 4 до 3 обычно делает спортсменов неспособными к передвижению на ногах на большие расстояния без использования вспомогательных средств. Обычно для занятий спортом выбирается кресло-коляска.
4. Туловище - уровень спастики от 2 до 1. Имеется минимальное ограничение движений туловища при управлении коляской и в метаниях. У некоторых спортсменов усталость может увеличить спастику, которая может быть преодолена с помощью принятия соответствующей позы. В положении стоя равновесие плохое даже при использовании вспомогательных средств.
5. Верхние конечности часто проявляют нормальную функциональную силу.
6. Может наблюдаться минимальное ограничение диапазона движений, но при выполнении метаний или управлении коляской движения близки к норме.
7. Функции кистей - нормальное цилиндрическое/сферическое противоположение и хороший захват наблюдаются во всех спортивных дисциплинах. Если ограничение проявляется, то только при выполнении быстрых точных двигательных задач. Необходимо помнить, что диплегия подразумевает большую спастику в нижних конечностях, чем в верхних. Некоторые признаки спастики уровня от 2+ до 1 могут быть замечены в функциональных движениях рук, кистей и туловища.
8. Гонки на колясках (T34). Спортсмен в состоянии выполнять длинные и сильные движения рук с быстрым захватом и выпуском, хотя точность движений рук может быть недостаточной. Хотя во время выполнения отталкивания точность движений не является существенной. Сильные движения туловища в направлении вперед и назад дополняют движения рук. Если этих движений нет, то туловище хорошо уравновешивается и формирует устойчивую базу для движений рук. Когда коляска делает поворот, туловище следует за ней без изменения равновесия.
9. Метания (F34). В метательных упражнениях туловище должно делать сложное, сильное и быстрое движение. Это движение сложное, потому что оно требует координации вращения, наклонов вперед и в стороны (более сложное, чем необходимое для выполнения отталкивания). Из-за небольшой спастики в мышцах туловища и негативного влияния спастичных ног, могут быть замечены некоторые проблемы при выполнении движений, в которых требуются сила и скорость. Небольшие ограничения, препятствующие выполнению точных движений, могут создать проблемы при выполнении метания диска и уменьшить дальность броска копья. Намного меньше существует проблем с ядром.

10. Чтобы определить, в какой класс (4 или 5) в метаниях поместить спортсмена, необходимо учесть предпочтение самого спортсмена, если только его функциональное состояние ему позволяет это сделать. Спортсмен с гемиплегией в инвалидном кресле с одной функционирующей рукой и свободно двигающимся туловищем будет относиться к классу 4 для соревнований в метаниях.

Описание классов ходячих спортсменов

Класс 40:

Этот класс для спортсменов, которые являются карликами по причине ахондроплазии или ее вариантов.

1. Спортсмены должны иметь ахондроплазию или ее разновидность. Имеется ограничение роста спортсменов: для мужчин предел - 145см, для женщин - 140см. Любой спортсмен, который подвергся вмешательству в форме удлинения ног или гормонального лечения, чтобы увеличить рост, все еще имеет право участвовать в соревнованиях.

2. Примечания относительно медицинских терминов:

• Ахондроплазия - это нарушение нормального развития хрящей, приводящее к карликовости.

• Карликовость обычно проявляется из-за унаследованных генов, что приводит к ненормальному росту и развитию костей и хряща. Состояние не связано с гипофизом. Соответствующие классу спортсмены обычно имеют нормальную длину позвоночника и укороченные конечности. Спортсмены с пораженным гипофизом имеют укорочение позвоночника и конечностей.

• Гипофиз производит секрецию, которая может затронуть телосложение и функции тела.

Класс 42:

Он включает старые классы A2, A9, так же как и LAF4, LAF5 и класс F58 (стоячие). Спортсмены с односторонней ампутацией выше колена и спортсмены с другими поражениями, которые являются эквивалентными ампутации выше колена

Класс 43:

Он включает старые классы A3, A9, LAF4 и LAF5 и класс F58 (стоячие). Спортсмены с двусторонней ампутацией ниже колена и другие спортсмены с поражениями, которые являются эквивалентными двусторонней ампутации ниже колена.

Класс 44:

Он включает старые классы A4, A9, так же как и LAF4, LAF5 и LAT3, а также класс F58 (стоячие). Спортсмены с односторонней ампутацией ниже колена и другие спортсмены с поражениями, которые являются эквивалентными односторонней ампутации ниже колена.

Класс 45:

Он включает старые классы A5 и A7, так же как и LAF6 и LAT4. Спортсмены с двусторонней ампутацией рук (любой выше или ниже локтя) и спортсмены с

другими поражениями, которые являются эквивалентными двусторонней ампутации рук. 23

Класс 46:

Он включает старые классы A6 и A8, так же как и LAF6 и LAT4. Спортсмены с односторонней ампутацией руки (выше или ниже локтя) и спортсмены с поражениями, которые являются эквивалентными односторонней ампутации руки.

Описание классов спортсменов с церебральным параличом

Класс T/F35

1. Спортсмены с диплегией - умеренное поражение. Этим спортсменам может потребоваться вспомогательное средство при ходьбе, но оно не обязательно в положении стоя или при метании. Изменение центра тяжести может привести к потере равновесия. В этом классе могут быть спортсмены с триплегией.

2. Уровень спастики нижних конечностей - от 3 до 2. Поражение одной или обеих ног, которое может потребовать использования при ходьбе вспомогательных средств. Спортсмен класса 5 имеет функцию, достаточную для бега. Если эта функция недостаточна, то спортсмен больше соответствует классу 4. Равновесие - обычно спортсмен имеет нормальное статическое равновесие, но демонстрирует трудности в динамическом равновесии, например при попытке вращения или сильном броске.

3. Верхние конечности. Здесь могут быть варианты. Часто могут встречаться некоторые ограничения в движениях верхних конечностей - от умеренных до минимальных, особенно при метании, однако сила остается в пределах нормы. Функция кисти - нормальный цилиндрический/сферический захват и выпуск в доминирующей руке отмечается во всех видах спорта.

4. Метания (F35). Главная проблема - динамическое равновесие и функция в положении стоя с вспомогательными приспособлениями или без них. Спортсмены класса 5 могут использовать разбег в метаниях.

Класс T/F36

1. Спортсмены с атетозом или атаксией - умеренное поражение. Спортсмен передвигается без вспомогательных средств. Атетоз - самый распространенный фактор, хотя некоторые ходячие спортсмены со спастической тетраплегией (то есть большее поражение рук, чем у ходячих спортсменов с диплегией), также могут соответствовать этому классу. Атетоз - означает «неустойчивый», «корчиться», «не имеющий способности оставаться неподвижным». Обычно все четыре конечности демонстрируют функциональную возможность выполнять спортивные движения. У спортсменов класса 6 имеется больше проблем в управлении верхними конечностями, чем у спортсменов класса 5, но они обычно имеют лучшую функцию в нижних конечностях, особенно при беге.

2. Нижние конечности. В зависимости от спортивных навыков их функция может значительно меняться от затрудненной, медленной ходьбы до бегущей походки, которая часто показывает более хорошую механику. Может быть

отмечен контраст между атетоидной ходьбой с раскоординированной походкой, и гладким даже широким координированным бегом. Намного лучше выполняются циклические движения при езде на велосипеде, в беге и плавании вольным стилем.
3. Равновесие. Спортсмен может иметь хорошее динамическое равновесие по сравнению со статическим. Спастика является обычной у спортсменов класса 6 и не должна быть причиной для помещения спортсменов в класс 5.
4. У спортсменов со средним или глубоким атетозом поражение верхних конечностей и управление захватом кистью и выпуском при метании могут значительно ограничивать выполнение упражнения. Чем сильнее спастика, тем больше ограничение при выполнении броска и при удержании равновесия после него.
5. Бег (T36). При старте у этих спортсменов могут быть проблемы (например, фальстарт). Взрывные движения для них также трудно выполнимы. Это заметно при выполнении прыжка в длину, где спортсмен может набрать хорошую скорость, но высота при отталкивании будет невелика, вследствие чего ограничивается дальность прыжка.
6. Метания (F36). Метательные виды требуют взрывного движения. По той же самой причине, что во время бега, атетоидные спортсмены имеют трудности, заметные при выполнении движений, требующих взрывной силы. Это особенно очевидно в толкании ядра. Спортсмены с атаксией могут демонстрировать эти проблемы в меньшей степени, поскольку дрожание стабилизируется весом снаряда. В метании копья возможен разбег.

Класс T35/F36

1. Спортсмены с квадроплегией, атетозом или атаксией со спастикой. Умеренное поражение.
2. Нижние конечности - спастика на уровне 3 или 2. Поражение обеих ног с достаточной функцией для того, чтобы бегать. Обычно эти спортсмены имеют хорошее статическое равновесие, но демонстрируют проблемы в динамическом равновесии.
3. Верхние конечности - атетоз является самым распространенным фактором, и спортсмен демонстрирует значительно больше проблем в управлении, чем спортсмен T/F35. Выполнение управления руками, захвата снаряда и выпуска при броске затруднено.
4. Спортсменам, которые соответствуют данной характеристике, дается возможность бегать со спортсменами класса T35 и метать со спортсменами класса F36, таким образом разделять классы.

Класс T/F37

1. Спортсмены с гемиплегией. Этот класс для истинного ходячего спортсмена с гемиплегией. Спортсмены класса 7 имеют спастику на уровне 3 или 2 в одной половине тела. Они передвигаются без вспомогательных устройств, но часто хромают из-за спастики в нижней конечности. Наблюдаются хорошие функциональные показатели в доминирующей стороне тела.
2. Нижние конечности - гемиплегия, спастика на уровне от 3 до 2. Доминирующая сторона имеет лучшее развитие, и хорошо выполняет

движение при ходьбе и беге. Спортсмен имеет проблемы при ходьбе на пятках и имеет существенную проблему при подскоках на пораженной ноге. Также затруднено выполнение приставных шагов в сторону пораженной ноги. Спортсмены с минимальным атетозом не соответствуют данному классу.
3. Верхние конечности: рука и управление кистью поражены только в недоминирующей стороне. На доминирующей стороне наблюдается хорошее функциональное управление.
4. Бег (T37). При ходьбе спортсмены класса 7 демонстрируют хромоту на пораженную сторону. При беге хромота может исчезнуть почти полностью. Причина в том, что при ходьбе опора на ногу во время фазы приземления начинается с пятки. Это самое трудное действие для людей со спастическим парезом. При беге опора и отталкивание производится передней частью стопы. Напряженные мышцы голени у спортсменов в классе 7 способствуют отталкиванию, поэтому в ударе пяткой нет необходимости. Таким образом, структура бега выглядит более нормальной.
5. Спортсмены класса 7 демонстрируют при выполнении спринта слабый подъем колена вверх, а также ассиметричную длину шага из-за недостаточно полного вращения в тазобедренном суставе и спастики двуглавой мышцы бедра, 25
замедляющей движение ноги в пораженной стороне.
6. Метания (F37). В метательных видах спортсмены с гемиплегией часто демонстрируют сгибание бедра на пораженной стороне вместо переразгибания. Вращение туловища во время выполнения броска также указывает на потерю плавности движения. В метании копья переход от разбега к фазе броска явно демонстрирует эти проблемы.

Класс T/F38

1. Спортсмены с минимальным поражением. Этот класс для спортсменов с минимальным проявлением диплегии, спастика на уровне 1; или гемиплегии - спастика на уровне 1; или моноплегии, минимальным атетозом/атаксией.
2. *С*портсмен должен иметь очевидное ухудшение функции, заметное во время классификации. Может показаться, что у этого спортсмена функция близка к нормальной при беге, но спортсмен должен продемонстрировать классификаторам ограничение в функции, основанное на наличии спастики (увеличенный тонус), атаксии, атетоза или дистонических движений, во время соревнований или тренировки. Четкое свидетельство принадлежности спортсмена к данному классу должно включать, по крайней мере, один главный и один незначительный признак из списка, приведенного ниже:

Главные признаки:

1. Четкий односторонний или двухсторонний Бабински.
2. Четкий односторонний или двухсторонний клонус.
3. Заметная быстрота рефлексов или четкое различие в рефлексах между левым и правым.
4. Четкое подтверждение атетоза или атаксии

Второстепенные признаки:

1. Неподвижность или жесткость в одной или более конечностях.

2. Мягкая атрофия или укорочение конечности. Вышеуказанные проблемы должны быть очевидными во время спортивных соревнований в такой же степени, что и во время классификации.

Организация учебно-тренировочного процесса

Организационная структура многолетней подготовки спортсменов-инвалидов разделяется на следующие этапы:

1) физкультурно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами легкой атлетики, который может длиться весь период занятий в учреждении;
2) начальной подготовки с продолжительностью 2-3 года;
3) учебно-тренировочный с продолжительностью 5 лет;
4) спортивного совершенствования с продолжительностью 2 года;
5) высшего спортивного мастерства.

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений.

Спортивно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) **этап** предполагает привлечение максимально возможного числа детей с нарушением зрения к систематическим занятиям доступными видами легкой атлетики для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки деятельности учреждения, осуществляющего деятельность по адаптивной физической культуре и спорту (АФК и С):

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.
3. Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность, грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
4. Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

Наполняемость и режим учебных групп.

Численный состав занимающихся (по программам) обусловлен видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями занимающихся, этапом подготовки, видом спорта и другими факторами.

При приеме в группы Афк необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья с рекомендациями по реабилитации занимающегося средствами Адаптивной физической культуры.

Следует отметить, что в группах адаптивной физической культуры не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в группах адаптивной физической культуры и спорта.

Задачи деятельности учреждения различаются в зависимости от этапа подготовки. Многолетняя подготовка занимающихся в учреждениях разделяется на следующие этапы:

а) спортивно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта, который может длиться весь период обучения в учреждении;

б) начальной подготовки с продолжительностью 2–3 года;

в) учебно-тренировочный с продолжительностью от 4 лет и более;

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

-Укрепление здоровья;
-Освоение и совершенствование техники;
-Повышение общей и специальной физической подготовленности;
-Формирование интереса к целевой многолетней спортивной подготовки;
-Воспитание физических, морально-волевых качеств;
-Профилактика вредных привычек и правонарушений.

Методическая часть программы на учебный материал по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов, и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

В паралимпийских видах спорта теоретическая подготовка имеет существенно большее значение, чем в обычном спорте.

Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, их волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства она включает в себя два важных раздела: теоретическое образование и развитие интеллектуальных способностей.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, это:

- знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений;

- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

- знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно-научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки. Методике построения тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки. Требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д.

Для спортсменов, участвующих в паралимпийском движении, перечисленные компоненты теоретической подготовки должны быть дополнены такими разделами, как:

- знания медицинского характера (об общей и частной патологии, особенно о своих проблемах, о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, основных фармакологических препаратах, совмещающихся с тренировочными нагрузками, и т.п.);

- знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг - контроля и др.;

- знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях и рекордах паралимпийцев;

- знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов и др.).

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсмена. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы).

Воспитательная работа.

Воспитательные воздействия, оказываемые на занимающихся адаптивным спортом тренером-преподавателем, родителями, способствуют формированию соответствующих внутренних установок и желаний. Как уже отмечалось, очень важен пример людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем и добивающихся выдающихся достижений в адаптивном спорте и соответствующего признания в обществе, включая присвоение им спортивных

разрядов. Данные примеры убедительно подтверждают существенную роль воспитательной функции в адаптивном спорте. Причем именно в этом виде спорта необычайно велика роль самовоспитания. Формирование умений и навыков самоорганизации, самодисциплины, самообладания, самооценки, самоконтроля, самовнушения, саморегуляции и т.п. - непременная и важнейшая часть работы с детьми и подростками ОВЗ, а также имеющую инвалидность, без которой достичь серьезных результатов в этом виде деятельности невозможно. Многообразие и исключительная сложность задач, решаемых в адаптивной физической культуре, приводит к выводу о большей значимости в этой разновидности спорта творческой функции. Здесь без творчества невозможно разработать и освоить индивидуальную спортивную технику и тактику, приспособленные к дефекту, сопутствующим заболеваниям и вторичным отклонениям. Сконструировать и изготовить вспомогательные технические средства и тренажеры для обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических качеств и способностей; подобрать оптимальные для конкретного состязания нагрузки и программу эффективных лечебно-восстановительных и профилактических мероприятий и т.п. Очень важно подчеркнуть, что в творческом процессе решения перечисленных проблем должны принимать участие не только сам спортсмен и тренер-преподаватель по конкретному виду адаптивного спорта, но и врач, психолог, физиотерапевт и другие специалисты в этой сфере. Кстати говоря, именно врач, работающий в сфере адаптивной физической культуры, является ответственным за реализацию профилактической функции. «Адаптивная физическая культура» представляет собой уникальные возможности для социализации и социальной интеграции. Например, в системе Детско-юношеской спортивной школы , ребенку с отклонениями в развитии предоставляется возможность выбора. Исходя из своих задатков и склонностей, вида адаптивного спорта, занятие которым возможно только при наличии желания самого занимающегося. Все это раскрепощает детей, позволяет отвлечься от своих проблем, с головой погрузиться в творческую деятельность, постоянно взаимодействуя и контактируя со здоровыми сверстниками, тренерами, зрителями, работниками Детско-юношеской спортивной школы, спортивных клубов инвалидов и другими людьми. Поэтому интегративная функция в «Адаптивной физической культуры», столь заметна и важна.

Методическая часть учебно-тренировочного процесса

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Для спортивно-оздоровительного этапа, начальной подготовки и учебно-тренировочного (до 2 лет обучения)

программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на коррекцию существующих физических отклонений, совершенствование навыков и умений (табл. 7)

Таблица 7

Схема тренировочного задания

Направленность блока тренировочных заданий	Основная педагогическая задача	Порядковый номер тренировочного задания

Этап, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
СОЭ: весь период обуччения	Комплекс упражнений и последователь-ность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений, длина отрезков дистанции и время их преодоления, вес снарядов, количество повторений и серий, продолжитель-ность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание в воспитатель-ной и психологи-ческой подготовке.	Место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование

Организационно-методические указания по разработке учебно-тренировочной программы АФК

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки инвалидов-спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе:

- возраст и стаж занятий для достижения успехов в коррекции имеющихся отклонений в развитии или состоянии здоровья, в воспитании личности, формирования здорового образа жизни,развития физических качеств;
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития занимающихся;
- основные методические положения многолетней подготовки;
- краткая характеристика особенностей подхода к спортсменам с отклонениями в развитии или состоянии здоровья;
- этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;
- преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у спортсменов;
- минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.

Таблица 8

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости, а главное, на развитие компенсаторных возможностей организма и коррекцию имеющихся у занимающихся физических или психических отклонений). Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности. В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

Организационно-методические особенности построения учебно-тренировочного процесса с обучающимися ОВЗ и инвалидностью.

В учреждениях, занимающихся физической культурой и спортом с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, особое внимание уделяется спортивно-оздоровительному этапу, который может иметь одно из трех направлений:

- спортивно-оздоровительное (с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки);
- коррекционно-оздоровительное (для детей и подростков с тяжелыми нарушениями физического и психического развития);
- реабилитационно-оздоровительное (для лиц с временными ограничениями физических возможностей после перенесенных травм или заболеваний).

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как: а) Словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

б) Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

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

г) Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера ученику с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

ж) Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п. При реализации принципа коррекционно-оздоровительной направленности спортивно-оздоровительных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.
2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.
3) Регулярность.
4) Длительность применения и упорное повторение.
5) Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.
6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).
7) Умеренность воздействия.
8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.
9) Всестороннее воздействие.
10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами

Необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи. Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими Детский Церебральный Паралич, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.)
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;

- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- 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;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Восстановительная работа.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

1) оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Из психологических средств используются такие, как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);

4) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенического целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушениями состояния здоровья и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Дневной сон спортсмена-инвалида и обучающихся с ОВЗ на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности

на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена-инвалида в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов-инвалидов и обучающихся с ОВЗ должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочно-кислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена с нарушением зрения. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

Учебный план «Адаптивная физическая культура (фитнес)» для спортивно-оздоровительного этапа

Для обучающихся с ОВЗ:

Задачи 1 года обучения:

- Научить простейшим элементам строя.
- Научить основным исходным положениям верхних и нижних конечностей.
- Обучение правильной ходьбе,
-Формирование правильной осанки, привить навыки правильного дыхания.
- Научить произвольному расслаблению мышц, научить лазанию по гимнастической стенке.
-научить выполнять группировки, перекаты, кувырок вперед.
- научить метанию мяча с места.

Теоретические занятия.

1. Физическая культура и спорт.

Зарождение физической культуры: ритуальные игры, танцы и обряды у древних народов. Возникновение физических упражнений, их применение для подготовки воинов, охотников.

2. Гигиена, закаливание и питание.

Основы личной гигиены: влияние грязи на кожный покров и на организм в целом. Гигиенические процедуры, необходимость в их регулярности. Гигиенические требования к одежде, обуви, внешнему виду занимающихся.

Что такое закаливание? Влияние на здоровье закаливания организма.

3. **Техника безопасности.**

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

4. Общая физическая подготовка.

Значение физических упражнений для здоровья человека.

Ознакомление со спортивным инвентарем и оборудованием, их предназначение для занятий физическими упражнениями.

Основные виды движений человека: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелазания.

5. Психологическая подготовка.

Общие представления о психике человека. Знания и умения как основы человеческого поведения.

Практические занятия.

***Гимнастические упражнения*.**

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу; в колонну;
- повороты на месте направо, налево, кругом переступанием;
- построение в круг из шеренги;
- размыкание в шеренге и в колонне на месте;
- команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»;

Ходьба:

- ходьба с различными положениями рук;
- ходьба с движениями рук;
- ходьба от предмета к предмету;
- ходьба, обходя предметы;
- ходьба на точность шага;
- ходьба с остановками по сигналу;
- ходьба с перешагиванием через небольшие препятствия.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц шеи и плечевого пояса:

- и. п.- лежа, сидя, стоя. Выполнять движения головой в разных направлениях. Следить, чтобы при этом не было сопутствующих движений рук, ног, туловища.
- и. п. – лежа на животе, руки вперед, Наклонить и поднять голову.

- и. п. - то же. Поднять руки вверх, разгибая плечевой пояс, спину и удерживать голову в правильном положении.
- и. п. - лежа на спине, Приподнять голову и туловище, вернуться в и.п. Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер вовнутрь.
- и. п. - то же. Поднимание туловища.
- и. п. - то же. Повороты верхней части туловища и головы в сторону с возвращением в и. п. То же в другую сторону, Ноги и таз неподвижны.
- и. п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища, Поднять руки вперед-вверх, потянуться, посмотреть на руки, вернуться в и. п. Избегать чрезмерного закидывания головы назад, сгибания рук в локтевом суставе, сжимания пальцев в кулак, поворотов тыльной поверхности кистей рук вовнутрь.
- и. п. - то же. Вытянуть руки вперед и помахать кистями, опустить руки.
- и. п. - то же. Непрерывные потряхивания предплечий, расслабляя кисти.
- и. п. - то же. Поднять руки в стороны, помахать ими вверх-вниз, опустить руки, Избегать закидывания головы назад, поворотов в стороны.
- и. п. - сидя на скамейке, слегка расставить ноги, руки согнуть в локтях. Под счет поочередно выпрямить руки вперед и снова согнуть их. Стремиться к ритмичным координированным движениям рук. Избегать приведения ног, напряжения мышц шеи.
- и. п. - то же. В опущенных руках флажки, вытянуть руки вперед, спрятать их за спину, снова руки вперед и вернуться в и. п. Избегать поворота ладоней вниз, при отведении рук за спину – наклона головы и сгибания спины, а также сгибания и приведения ног.
- и. п. - то же. В одной руке флажок. Поднять флажок, помахать, посмотреть на него, опустить. То же другой рукой. Избегать при поднимании руки поворота головы в сторону и закидывания ее назад, разгибания ног, приведения бедер.
- и. п. – то же. В руках флажки. Размахивать руками вперед-назад, поднимая их все выше и выше. Следить за ритмичными, попеременными взмахами рук. Избегать тех же движений, что и в предыдущем упражнении.
- и. п. – то же. Выпрямить спину, поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы вытянуты. Опустить руки. Избегать сгибания спины, поднимания рук ладонями вниз, сжимания пальцев в кулак.
- и. п. - то же. Вытянуть руки вперед ладонями вверх, спрятать руки за спину.
- и. п. – то же. Руки вытянуты вперед ладонями вниз. Сжимать и разжимать пальцы рук в кулаки. Движения делать одновременно обеими руками и попеременно одной и другой рукой.
- и. п. – то же. Одна рука поднята вверх. Чередовать сгибание и разгибание расслабленной кисти. Избегать сопутствующих движений в лице и других частях тела.
- и. п. – сесть на пол, ноги вытянуть, руки впереди, в руках предмет. Поднять предмет вверх, выпрямить спину, посмотреть на предмет, опустить руки вперед. Избегать при поднимании рук закидывания головы и падения назад, сгибания и приведения ног.

Упражнения для ног:

- и. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги. Следить, чтобы занимающийся опирался всей стопой, не приводил бедра. Вырабатывать последовательность и ритм движений.
- и. п. – то же. Одновременно и поочередно поднимать выпрямленные ноги. Избегать приведения и сгибания ног.
- и. п. – то же. Попеременно сгибать и разгибать ноги без опоры на стопы. Избегать приведения бедер, следить за ритмичностью движений.
- и. п. – то же, с прямыми ногами, разведенными на расстояние 10 см. Выполнение – сгибание и разгибание стоп.
- и. п. – сидя на скамейке, несколько развести ноги, стопы параллельны друг другу на полу. Поочередно поднимать и опускать переднюю часть стопы, опираясь на пятку.
- и. п. - стоя боком у гимнастической стенки, держаться за рейку. Стоя левым боком к стенке, покачать правой ногой вперед-назад, приставить ногу. То же другой ногой. Следить за опорой ноги на всю стопу.
- и. п. – стоя ноги вместе, руки вниз. Сделать шаг вперед, приставить ногу. Следить за опорой ноги на всю стопу.
- и. п. – стоя, держась руками за рейку. Сгибать и выпрямлять ноги, выбрасывая их вперед.
- и. п. – то же. Присесть, встать. Следить за положением головы, опорой ноги на всю стопу, избегать сгибания спины.

Упражнения для туловища:

- и. п. – лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладошки, положить под щеку, голову опустить на руки («кошечка спит»), снова лечь на спину; то же самое, поворачиваясь на другой бок.
- и. п. – то же. Приподнять руки и ноги, произвольно подвигать ими.
- и. п. – то же. Сесть обхватить колени руками, подтянуть колени к груди, снова лечь на спину.
- и. п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу. Выпрямить руки вперед, приподнять голову, снова согнуть руки.
- и. п. – лежа на спине, руки в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. Избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и перекреста ног.
- и. п. – лежа на спине, руки поднять вверх и положить на пол. Поворачиваться со спины на живот и обратно.
- и. п. – встать на колени, сесть на пятки. Выпрямиться, поднять руки вверх, потрясти ими, опустить, снова сесть на пятки. Избегать внутреннего поворота бедер и стоп. Для детей со спастической диплегией, это упражнение заменить.
- и. п. – встать на колени. Наклониться вперед, встать на четвереньки, «потопать» руками, выпрямиться. Следить за опорой кистей на разогнутые пальцы, отведением большого пальца. Избегать сгибания и поворота головы в сторону.

- и. п. – сидя на полу, опереться руками сзади, ноги вытянуть вперед. Согнуть ноги и выпрямить.

Упражнения для коррекции мелкой моторики рук:

С большими мячами:

- перекатывание мяча партнёру напротив, в положении сидя;
- перекатывание мяча партнёру через ворота из набивных мячей и т.д.;
- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;
- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;
- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол.

С малыми мячами:

- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;
- подбрасывания мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;
- удары мячом об пол и ловля его двумя;
- то же, но ловля правой (левой);
- удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- лежа на спине, приподнять голову и плечи, вернуться в и. п.;
- лежа на спине, поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях;
- лежа на животе, приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить;
- лежа на боку, приподнять и опустить ногу;
- лежа на спине, руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги вверх;
- лежа на животе, отвести руки назад и приподнять ноги;
- упражнение « велосипед».

Упражнения на расслабление*:*

- встряхивание руками с опусканием их вниз, и наклоны вперед из и. п. стоя, руки вверху;
- встряхивание ног, согнутых в коленях, из и. п. лежа на спине;
- встряхивание рук, отведенных в сторону, из и. п. ноги врозь, руки в стороны;
- махи расслабленной ноги вперед-назад.

Упражнения на дыхание:

- подуть на «занавеску», изготовленную из папиросной бумаги, нарезанной тонкими полосками, не до самого края листа;
- подуть на бумажную «мельницу»;
- через короткую трубочку подуть на мелко порезанные клочки тонкой, разноцветной бумаги или ватные шарики. Следить за силой и продолжительностью выдоха. Усложнить упражнение можно за счет увеличения расстояния.
- дуть на мыльную воду через трубочку;
- надувать воздушные шары.

Лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз, вправо, влево).

Группировки (сидя, лежа, в приседе).

Перекаты на спине.

Кувырок вперед.

Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой.

Перелезание через рейку.

Легкоатлетические упражнения:
- метание малого мяча (правой, левой, двумя руками - в каждой руке по мячу);
- метание в цель;
- метание на дальность.

Требования к знаниям, умениям и навыкам.

На конец учебного года учащиеся должны уметь:
- строиться в шеренгу, в колонну, выполнять повороты, перестраиваться из круга в шеренгу;
- выполнять разновидности ходьбы;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на дыхание и расслабление;
- выполнять лазание по гимнастической стенке;
- выполнять группировки, перекаты, кувырок вперед;
- держаться на воде, скользить на груди и спине;
- метать мяч с места.

На конец учебного года учащиеся должны знать:
Теоретические основы 1 года обучения.

Тестирование двигательных умений.

1.Из и. п. лежа на спине, перейти в положение сидя (кол-во раз):
а) махом рук;
б) руки на груди.
2. И. п. лежа на спине. Удержание головы на весу (время).
3. И. п. лежа на животе, руки в упоре (время удержания).
4. Поворот из положения лежа на спине, в положение лежа на животе:
а) направо;
б) налево.
5. И. п. лежа на животе. Согнуть ногу в коленном суставе (кол-во раз):
а) правая;
б) левая.
6. Сбор пирамидки из 5 колец (время):
а) правой рукой;
б) левой рукой.
7. Метание в цель из 5 попыток с расстояния 3 м:
а) правой рукой;
б) левой рукой.

Психологическая подготовка спортсменов - инвалидов, и ОВЗ

Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов-инвалидов и обучающихся с ОВЗ психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства (общая психологическая подготовка), а также на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (специальная).В инвалидном спорте важнейшей стороной

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

В процессе подготовки на этапах многолетнего совершенствования социально-психологической реабилитации и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам возможно использование средств для нормализации психических состояний, которые не требуют дополнительной психологической подготовки от тренера и могут включаться в учебно-тренировочный процесс (системы аутогенных воздействий и т.п.). В особо сложных случаях рекомендуется совместная работа тренера и психолога.

Процесс психологической подготовки составляют средства и методы, направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей, создание уверенности в своих силах и возможностях. Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и таких ее качеств, как целеустремленность, упорство и настойчивость, смелость и нерешительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

Психологическая подготовка в паралимпийском спорте состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность перед стартом, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех. Особая роль в руководстве деятельностью спортсмена в этом случае принадлежит тренеру.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое

восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

Теоретическая подготовка имеет немало важное значение в подготовке спортсменов с ОВЗ и инвалидностью и производится в форме бесед, лекций и не посредственно на тренировке. Она органически совместима с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Обучающиеся с ОВЗ и инвалидностью, как и здоровые обучающиеся должны обладать высокими волевыми и моральными качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу в соревнованиях разного ранга.

На спортивно-оздоровительном этапе обучающегося важно ознакомить с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое значение нужно уделять избранному виду спорта. Причем, в группах спортивно-оздоровительного этапа знакомство обучающегося с избранным видом спорта происходит непосредственно перед занятием или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при проведении бесед и лекций направлено на то, чтобы обучающимся привить гордость за избранный вид спорта и достижение высоких спортивных результатов.

В группах начальной подготовки работа направлена на достижение поставленных целей на спортивно-оздоровительном этапе.

На учебно-тренировочном этапе учебный материал распределяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста должны быть техника избранного вида спорта, планирование спортивной подготовки, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям.

Раздел 2. Организационно – педагогические условия реализации программы дополнительного образования

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1.1. Материально-техническое обеспечение программы

Таблица 9

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.**Технические средства**		
1.	Фитбол мячи	15
2.	Степ-платформы	15
3.	Гимнастические палки	15
4.	Гимнастические скакалки	10
6.	Коврики гимнастические	15

7.	Гимнастические скамейки	4
2. Экранно-звуковые пособия		
1.	Диски по фитнесу	1
2.	Диски музыкального сопровождения	1
3. Оборудование		
1.	Музыкальный центр	1

2.1.2. Методическое обеспечение программы

Таблица 10

Раздел	*Форма занятия*	*Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса*	*Форма подведения итогов*
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.

	соревнования х.		
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод дессенсибилизации.	Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных норм по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

К аттестации относятся следующие виды: текущий контроль успеваемости, промежуточная, итоговая аттестация обучающихся.

- Текущий контроль - это систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления тренировочной деятельности в соответствии с образовательной программой.

- Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения предметных областей, предусмотренных образовательной программой, по итогам учебного года внутри этапа подготовки.

- Итоговая аттестация – это форма оценки степени и уровня освоения

обучающимися образовательной программы по итогам обучения на определённом этапе подготовки.

Задачи текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой

аттестации:

- выявление результатов освоения учащимися образовательной программы;
- мониторинг результатов контрольно-переводных испытаний;
- анализ полноты реализации дополнительных образовательных программ по видам спорта;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации дополнительных образовательных программ;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательного процесса.

Формы текущего контроля определяются тренером-преподавателем самостоятельно и зависят от уровня подготовки учащихся и содержания тренировочной деятельности на конкретном тренировочном занятии.

Формой промежуточной и итоговой аттестации являются контрольные испытания, которые проводятся в виде тестирования по теоретической, общей, специальной (специальной физической) и технико-тактической подготовке.

Приложение 1

НОРМАТИВЫ

по общей физической подготовке

Таблица 11

	Виды упражнений	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Исх. пол. Упор лежа на полу Вып.Сгибание и разгибание рук	8-20	16-32	30-40
2.	И. пЛежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	10-24	20-26	24-30
3.	И. п.Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	8-16	16-24	20-28

Приложение 2

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Теоретические вопросы:

1. Какие упражнения Вы знаете для формирования правильной осанки?
2. Какие упражнения Вы знаете для развития гибкости?
3. Какие упражнения Вы знаете для растягивания?
4. Чем отличается фитнес от аэробики?
5. Какие движения в аэробике считаются травмоопасными?
6. Назовите основные правила безопасности занятий фитнесом и аэробикой.
7. Для чего на уроках фитнеса и аэробики Вы используете упражнения для формирования осанки?
8. Какие элементы разминки являются способствующими развитию мышц спины?
9. Какие элементы являются разминочными для стопы?
10. Охарактеризуйте форму одежды для занятий фитнес-аэробикой.

Практические задания:

Показать заданный элемент или выполнить требуемое упражнение

1. «Кольцо»
2. «Мостик»
3. «Корзинка»
4. «Шпагат»
5. «Книжка»
6. «Поза Лотоса»
7. Шаги: степ шаг (приставной), «буквой М», ви степ («уголок»)

2.3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом). Методическое пособие. / Под редакцией А.А. Потапчук. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.
2. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. - К.: Здоровья, 1988. – 328 с.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб., и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с.
4. Ефименко Н.Н. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. – М.: Советский спорт, 1991. – 55 с.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение,1989. – 128 с.
6. Железняк Ю.Д.,Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: «ФАИР – ПРЕСС», 1998. – 336 с.
7. Качашкин В.М. Методика физического воспитания:: Учеб. Пособие для учащихся школьных пед. училищ. - М.: Просвещение, 1980 – 304 с..
8. Книга учителя физической культуры. / Под общ. ред. В.С. Каюрова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 333 с.
9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. – М: Советский спорт, 2000. – 212 с.
10. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание. - СПб.: Генеша, 1999. – 186 с.
11. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом: младенческий., ранний и дошкольный возраст. - М.: Просвещение, 1991. – 159
12. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка – инвалида. Учебное – методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2002. – 152 с..Развивающие игры. - СПб.: Дельта, 1998. – 208с.
13. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.
13. Рогачева Е.И., Лаврова М.С. Лечебная физическая культура и массаж при ДЦП. – Ленинград: 1977.
14. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально - производственная направленность физического воспитания школьников: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.
15. Уроки физической культуры в 4 – 6 классах: Пособие для учителей / Г.П. Богданов, Н.Ж. Булгакова, Н.Н. Власова и др. / Под ред. Г.П. Богданова. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с.
16. Укран М.Л., Смолевский В.М., Шлемин А.М. Атлетическая гимнастика (для юношей). – М.: Физкультура и спорт, 1968. - 96 с.
17. Учись быть здоровым. / Под общей редакцией Р.Г. Жбанкова. – Минск: Полымя, 1991. – 174 с.

18. Учебно – методическое пособие для учителей физической культуры. – Петрозаводск: 1996. – 192 с.
19. Физическая культура для всей семьи / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 463 с.
20. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учебно – методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 592 с.
21. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. -159 с.
22. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
23. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно – оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.