**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ «ЭРЭЛ» ГОРОДА НЕРЮНГРИ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Срок реализации: весь период

**г. Нерюнгри**

**2019 год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. Пояснительная записка………………………………………..................................4-8

II. Учебный план…………………………………………….….……………………..8-8

III. Методическая часть…………………………………………………………..…....8-27

IV. Система контроля и результаты освоения программы…...................................27-30

V. Перечень информационного обеспечения………………………… ………….…30

Приложение ………………………………………………………………..……….…31-42

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре составлена в соответствии с законом от 29.12.2012 N 273-ФЭ "Об образовании в Российской Федерации» , Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Уставом Спортивной школы единоборств « ЭРЭЛ».

*Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре физкультурно- оздоровительной направленности* рассчитана на детей и подростков с интеллектуальными нарушениями, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию и получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, реализация творческих способностей и достижение выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями детей с ограниченными возможностями (далее - ОВЗ).

У многих детей с ОВЗ наряду с основным диагноз имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, опорно-двигательного, связочного аппарата.

*Актуальность программы.* Образовательная программа «Адаптивная физическая культура» направлена на формирование  правильной  осанки  и    профилактика  деформации стопы, формирование у воспитанников комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, освоение знаний о ценностях  физической культуры и о влиянии занятий лечебной гимнастики на развитие человека, формирование здорового образа жизни.

Основная задача программы состоит в том, чтобы помочь  обучающимся  овладеть навыками  и  умениями, учить их правильно выполнять упражнения по развитию подвижности позвоночника; развивать умения по овладению  способами правильного взаиморасположения частей тела; способствовать закреплению  навыков  правильной осанки; вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности; оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; учить   выполнять  правильно упражнения  по  профилактике плоскостопия.

Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности обучающихся является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

*Отличительная особенность и новизна программы*. Данная программа предназначена для обучающихся имеющих отклонения в здоровье (с интеллектуальными нарушениями). Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у обучающихся, физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. Обу­чение строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом.

*Педагогическая целесообразность.* Обязательными при осуще­ствлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Кроме того, в обучении данных обучающихся важную роль играет эмоцио­нальный фактор: оживлённые занятия способствуют бо­лее успешному решению поставленных задач.

**Цель программы:** создание благоприятных коррекционно-развивающих условий , воспитание и развитие физических качеств посредством адаптивной физической культуры, социальная адаптация в жизни общества детей с ОВЗ, детей – инвалидов.

**Задачи программы:**

*Образовательные задачи:*

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

*Развивающие задачи*:

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции и внимания);
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков;

*Оздоровительные и коррекционные задачи:*

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
2. Повышение физиологической активности органов и систем организма;
3. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
4. Коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
5. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
6. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
7. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся;
8. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий средствами АФК.
9. формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
2. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическим упражнениями;
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью мотивации к здоровому образу жизни.

Программный материал по адаптивной физической культуре рассчитан на детей от 6,6 до 18 лет

*Срок обучения по Программе*– весь период.

*Обучающиеся с ОВЗ , детей - инвалидов формируются в спортивно- оздоровительные группы от 4-5 детей.*

На физкультурно-оздоровительной этап принимаются дети с ОВЗ, дети - инвалиды от 6,6 -18 лет, при наличии: справки медико-социальной экспертизы, индивидуальная программа реабилитации инвалидов, заключение психолого- медико педагогической комиссии, медицинской справки врача допуска к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

*Таблица 1*

**Режим образовательного процесса и наполняемость групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Характеристики | Показатели |
| 1 | Возраст обучающихся | 6,6-18 |
| 2 | Период обучения | Весь период |
| 3 | Медицинские требования | Допуск к занятиям |
| 4 | Разрядные требования на конец учебного года | отсутствует |
| 5 | Недельный режим тренировочной работы | 6 часов |
| 6 | Количество тренировочных занятий в недельном микроцикле | 3 раза |
| 7 | Продолжительность одного тренировочного занятия | 2 часа |
| 8 | Требование к подготовленности  занимающихся | Прирост индивидуальных показателей по ОФП |

**Средства, используемые для реализации программы:**

- Физические упражнения;

- Коррекционные подвижные игры, эстафеты;

- Дыхательная и пальчиковая гимнастика;

- Упражнения для зрительного тренинга;

- Материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры и пр.

**Формы организации деятельность*-*** *групповая* :

- теоретические занятия в виде бесед;

- практические занятия (тренировочное занятие);

**Принципы, применяемые при организации и проведении занятий:**

*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон

тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения

программного материала по этапам занятий, преемственность за­дач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает индивидуальные особенности атлетов,

вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

**Методы, применяемые при организации и проведении занятий**

Основные методы, применяемые при организации и проведении занятий:

- метод использования слова;

- метод применения наглядных средств;

- метод расчленения упражнения;

- метод целостного упражнения;

- комбинированный метод;

- метод упражнения;

- метод программного обучения;

- метод использования технических средств;

- игровой метод;

**Ожидаемые результаты реализации программного материала**

-улучшение состояния здоровья, повышение уровня физического развития обучающихся;

-положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

-освоение теоретического и практического материала;

-умение работать в коллективе;

-применение полученных навыков в жизни;

-воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, психологической устойчивости к неудачам и трудностям во время тренировочного процесса;

**Оценка эффективности программы** будет осуществляться путем проверки личных успехов и достижений обучающихся в форме контроля: промежуточного, текущего.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план разрабатывается из расчёта 52 недели из них: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

- «Теория и методика физической культуры и спорта»;

- «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»;

-«Дыхательная гимнастика»

- «Элементы пауэрлифтинга»;

- «Гимнастика»;

- «Легкоатлетические упражнения»;

- «Элементы спортивных игр»;

- «Подвижные игры».

*Таблица 2*

**Годовой учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы обучения часов в неделю** | | **этапы подготовки** | **Соотношение объемов** |
| **СОГ**  **весь период** |  |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | | 31 | 10% |
| 2 | Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) | Оздоровительная и корригирующая гимнастика | 98 | 31% |
| Дыхательная гимнастика | 41 | 13% |
| 3 | Элементы пауэрлифтинга | | 25 | 8% |
| 4 | Гимнастика | | 31 | 10% |
| 5 | Легкоатлетические упражнения | | 28 | 9% |
| 6 | Элементы спортивных игр | | 24 | 8% |
| 7 | Подвижные игры | | 34 | 11% |
| 8 | Самостоятельная работа\* | | - |  |
| ***Общее количество часов*** | | | **312** | **100%** |

\**самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, во время отпусков и командировок тренера-преподавателя, в размере до 10% от общего объема часов*

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 академических часов.

С целью большего охвата занимающихся максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического по­ражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС – чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии, что требует не только их медикаментозного лечения, но и организации медицинского сопровождения таких обучающихся в образовательных организациях.

В международной клас­си­фи­ка­ции болезней (МКБ-10) выделено четыре сте­пени умственной от­с­та­ло­сти: легкая (IQ — 69-50), уме­рен­ная (IQ — 50-35), тяжелая (IQ — 34-20), глубокая (IQ<20).

Развитие ребёнка с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­ями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, на­ли­чи­ем отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой по­с­ту­па­тельный процесс, привносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (сла­бостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием ус­ло­в­ных связей, тугоподвижностью нервных про­цессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребёнка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы - восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребёнка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опытатрадиционным путем.

В структуре психики такого ребёнка в пер­вую очередь отмечается недораз­витие познавательных интересов и снижение по­зна­вательной активности, что обусловлено замедленностью темпа пси­хи­че­с­ких процессов, их слабой под­вижностью и переключаемостью. При ум­с­т­ве­нной отсталости стра­дают не только высшие психические функции, но и эмо­ции, воля, поведение, в не­ко­торых случаях физическое развитие, хотя на­и­бо­лее нарушенным является мы­шление, и прежде всего, способность к от­влечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как пра­во­пре­емница советской) ру­ко­во­д­с­т­ву­ется теоретическим по­стулатом Л. С. Выготского о том, что сво­ев­ременная педагогическая кор­ре­к­ция с учётом специфических осо­бенностей каж­дого ребёнка с ум­с­т­венной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» ко­м­пе­н­са­то­р­ные процессы, обес­пе­чивающие ре­а­лизацию их потенциальных возможностей.

Развитие всех психических процессов у детей с лёгкой умственной отста­лостью (ин­теллектуальными нарушениями) от­ли­чается качественным своеобразием. От­но­си­тель­но сохранной у обу­чающихся с ум­с­т­ве­н­ной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­я­ми) оказывается чувственная ступень по­зна­ния - ощущение и восприятие. Но и в этих по­знавательных процессах ска­зывается де­фи­цитарность: не­то­ч­ность и сла­бость дифференцировки зри­тель­ных, слуховых, ки­не­с­те­ти­ческих, та­ктильных, обоня­тель­ных и вкусовых ощу­щений приводят к затруднению аде­ква­тности ориентировки детей с ум­с­т­ве­н­ной от­с­та­ло­стью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей сре­де. На­ру­ше­ние объема и те­мпа во­с­п­ри­я­тия, не­до­статочная его диф­фе­ре­н­ци­ровка, не могут не ока­зы­вать от­ри­ца­тель­ного влияния на весь ход развития ребёнка с умственной отсталостью (интеллектуаль­ны­ми нарушениями). Од­на­ко особая организация учебной и вне­урочной ра­бо­ты, ос­но­ва­н­ной на использовании пра­ктической деятельности; проведение специальных кор­ре­к­ци­он­ных занятий не только по­вышают ка­че­ство ощущений и восприятий, но и ока­зы­вают по­ло­жи­тельное влияние на раз­витие интеллектуальной сферы, в частности ов­ла­де­ние отдельны­ми мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интелле­к­туальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, ос­но­ву которого составляют такие операции, как анализ, си­нтез, сравнение, обо­б­щение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым ря­дом сво­е­об­ра­з­ных черт, про­яв­ля­ю­щи­хся в трудностях установления отношений между ча­с­тя­ми предмета, вы­де­ле­нии его существенных признаков и дифференциации их от не­су­ще­с­т­ве­н­ных, нахо­ж­дении и сравнении предметов по признакам схо­дства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-дей­с­т­венного, наглядно-образного и сло­весно-ло­гического) у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ниями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это вы­ра­жа­ет­ся в слабости обобщения, труд­но­с­тях понимания смысла явления или факта. Обу­ча­ю­щи­м­ся присуща сни­же­н­ная активность мыслительных про­це­с­сов, и слабая регулирующая роль мы­ш­ления: зачастую, они начинают вы­по­л­нять работу, не до­слушав инструкции, не поняв це­ли задания, не имея внут­ре­н­него плана действия. Однако при осо­бой организации уче­б­ной дея­тель­нос­ти, направленной на обучение школь­ников с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) поль­зо­ва­нию рациональными и целенаправленными способами выполнения за­да­ния, оказывается возможным в той или иной степени ско­р­ри­ги­ро­вать недо­с­та­тки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и при­е­мов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обу­че­ния, по­зволяет ока­зы­вать влияние на развитие различных видов мышления обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ниями), в том числе и словесно-логи­чес­ко­го.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала нера­з­рывно свя­заны с особеннос­тями их **памяти**. Запоми­нание, сохранение и во­с­произведение по­лу­че­нной информации обучающимися с умственной отста­лостью (ин­те­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ниями) также отличается целым рядом спе­ци­фических особенностей: они луч­ше за­по­ми­нают внешние, иногда слу­чай­ные, зрительно воспринимаемые при­знаки, при этом, труд­нее осознаются и запоминаются внутренние ло­ги­че­с­кие связи; позже, чем у нормаль­ных свер­стников, формируется про­из­воль­ное запоминание, которое требует мно­го­к­ратных по­вторений. Менее раз­ви­тым оказывается логическое опо­с­ре­до­ва­н­ное запоминание, хотя ме­ха­ни­че­с­кая память может быть сформирована на бо­лее высоком уровне. Недостатки па­мя­ти обучающихся с умственной от­с­та­ло­стью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) про­яв­ля­ются не столько в тру­дно­стях получения и сохранения информации, сколько ее воспро­из­ве­де­ния: вслед­ствие трудностей установления логических отношений полученная ин­фо­р­мация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством ис­ка­жений; при этом наи­большие трудности вызывает воспроизведение сло­вес­но­го материала. Ис­поль­зо­ва­ние различных дополнительных средств и при­е­мов в процессе коррекционно-раз­ви­ва­ю­ще­го обучения (иллюстративной, си­м­во­лической наглядности; различных вариантов пла­нов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение ка­че­с­т­ва вос­про­из­ве­дения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что спе­ци­фи­ка мнемической деятельности во многом определяется структурой де­фе­к­та каждого ребёнка с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ни­ями). В связи с этим учет осо­бенностей обу­ча­ю­щих­ся с умственной от­с­та­ло­с­тью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классифика­ции М. С. Певзнер) по­зво­ля­ет более успешно использовать потенциал развития их мнемической де­я­тель­ности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной от­сталостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания,** которое от­личается сужением объе­ма, малой устойчивостью, трудностями его распределения, за­ме­д­ле­н­нос­тью переключения. В значительной степени нарушено произвольное вни­ма­ние, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление тру­дностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в про­це­с­се обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо од­ном объекте или виде деятельности. Од­на­ко, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание мо­жет определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованно­го обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улу­чшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вмес­те с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нор­мы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представле­ния** и **во­об­ра­жение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (инте­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ни­ями) свой­ственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление об­ра­зов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного ма­те­риала. Во­об­ра­же­ние как один из наиболее сложных процессов отли­чается значительной не­с­фо­р­ми­ро­ва­н­нос­тью, что выражается в его примитивности, не­точности и схематичности. Однако, на­чи­ная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится це­ле­направленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего - пред­ставлений об окружающей действительности.

У обучающихся с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) от­ме­ча­ются недостатки в раз­ви­тии **речевой деятельности**, физиологической осно­вой которых яв­ляется на­рушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фо­не­ти­че­с­кой, лексической, грам­ма­тической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Не­до­с­та­т­ки речевой де­я­тель­но­­сти этой ка­тегории обучающихся на­прямую связаны с нарушением аб­­с­т­ра­к­тно-ло­ги­че­с­кого мышления. Однако в по­в­се­д­­­не­в­ной пра­ктике такие дети спо­собны поддержать бе­се­ду на темы, бли­з­кие их ли­ч­но­му опы­ту, ис­поль­­зуя при этом не­сло­жные конструкции пред­ло­же­­ний. Проведение си­с­те­ма­ти­че­с­кой коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение пред­ста­влений об окружающей действительности, создает положи­тельные условия для ов­ла­де­ния обучающимися различными языковыми сред­ствами. Это находит свое выражение в уве­личении объема и изменении ка­чества словарного запаса, овладении различными конструкциями пре­д­ло­же­ний, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных вы­с­ка­­зы­ва­ний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сло­ж­ной фор­мой речи - письменной.

**Моторная** сфера детей с лёгкой степенью умственной отсталости (инте­л­ле­к­ту­аль­ны­ми на­ру­ше­ниями), как пра­вило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие труд­но­сти обучающиеся испытывают при выполнении заданий, свя­за­н­ных с точной ко­ор­ди­на­ци­ей мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на ов­ла­де­нии письмом и некоторыми трудовыми опе­рациями. Проведение специальных упра­ж­не­ний, включенных как в со­держание коррекционных занятий, так и используемых на от­дель­ных уроках, способствует раз­ви­тию координации и точности движений пальцев рук и ки­сти, а также позволяет под­го­то­вить обучающихся к овладению учебными и трудовыми дей­ствиями, тре­бу­ю­щими определенной моторной ловкости.Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­ту­аль­ны­ми нарушениями) про­яв­ля­ются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При лёгкой умственной от­с­та­лости эмоции в целом сохранны, однако они отличаются от­су­т­с­т­ви­ем от­те­н­­ков переживаний, неустойчивостью и поверхностью. Отсутствуют или очень сла­бо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к по­­знавательной деятель­ности, а также с большими затруднениями осу­ще­с­т­в­ля­ется воспитание высших пси­хи­чес­ких чувств: нравственных и эс­те­ти­че­с­ких.

**Волевая** сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­ями) характеризуется сла­бостью собственных намерений и побуждений, большой вну­ша­е­мостью. Та­кие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых уси­лий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развива­ют­ся такие отрицательные черты личности, как негативизм и уп­ря­мство. Своеобразие про­те­ка­ния психических процессов и особенности во­ле­вой сферы школьников с умственной от­с­талостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) оказывают от­ри­ца­тель­ное влияние на ха­ра­к­тер их **деятельности**, в особенности про­из­воль­ной, что вы­ра­жа­ется в недоразвитии мо­ти­ва­ционной сферы, слабости по­бу­ж­де­ний, не­до­с­та­точности инициативы. Эти недостатки осо­бенно ярко про­яв­ля­ют­ся в уче­б­ной деятельности, поскольку учащиеся при­ступают к ее вы­по­лнению без не­об­ходимой предшествующей ориентировки в за­да­нии и, не со­по­с­та­в­ляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе вы­полнения учебного задания они ча­сто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, про­изведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая изменения ус­ло­вий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально ор­га­ни­зо­ванной работы, направленной на обуче­ние этой группы школьников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и ко­н­с­труктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в ста­ршем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует от­метить не­за­висимость и самостоятельность этой категории школьников в ухо­де за со­бой, благодаря ов­ладению необходимыми социально-бытовыми на­выками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недораз­витие психических про­цессов и эмоционально-волевой сферы обусловливают формирование неко­то­рых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной от­сталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мо­тивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со свер­с­т­ни­ками и взрос­лыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обусловливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

Выстраивая психолого-педагогическое сопровождение психического развития детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), следует опираться на положение, сфор­му­ли­ро­ва­н­ное Л. С. Выготским, о единстве закономерностей развития ано­мального и нормального ребёнка, а также решающей роли создания таких социальных условий его обучения и вос­пи­тания, которые обеспечивают успешное «врастание» его в культуру. В качестве таких ус­ловий выступает система коррекционных мероприятий в процессе специально ор­га­ни­зо­ва­нного обучения, опирающегося на сохранные стороны психики учащегося с умственной отсталостью, учитывающее зону ближайшего развития. Таким образом, педагогические условия, созданные в образовательной организации для обучающихся с умственной отсталостью, должны решать, как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребёнка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося.

Учебный материал Программы распределен по разделам: теоретическая подготовка, оздоровительная и корригирующая гимнастика, элементы пауэрлифтинга, легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, гимнастика.

**3.2. Содержание и методика работы**

**3.2.1. Теоретическая подготовка**

Раздел «Теория и методика физической культуры и спорта» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

*Таблица 3*

**Примерная программа теоретической подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов | Краткое содержание |
| 1 | Техника безопасности при проведении занятий | 3 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях |
| 2 | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма | 3 | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков |
| 3 | Гигиена спортсмена. Закаливание организма. | 3 | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем |
| 4 | Физическая подготовка | 3 | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития |
| 5 | Зарождение и история развития пауэрлифтинга | 3 | История пауэрлифтинга |
| 6 | Основные средства спортивной тренировки | 3 | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки |
| 9 | История развития адаптивной физической культуры (АФК) и лечебной физической культуры (ЛФК) | 4 | История АФК |
| 10 | Цели, методы и задачи АФК | 3 | Постановка целей, задач и выбор методов их достижения |
| 11 | Средства АФК | 3 | Физические упражнения, естественно- средовые (природные) и гигиенические факторы. |
| 12 | Показания и противопоказания к занятиям АФК | 3 | Наличие медицинских показаний и противопоказаний |
| Всего: | | 31 ч. | |

**3.2.2 «Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Дыхательная гимнастика.»**

Раздел ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

• упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

• дыхательную гимнастику (Приложение № 1);

• упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

• упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);

• упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

**3.2.3. «Элементы пауэрлифтинга»**

Изучение техники упражнений пауэрлифтинга.

*Приседание*. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

*Жим лёжа.* Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

*Тяга.* Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

**3.2.4 «Гимнастика»**

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвиваю­щие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражне­ния в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Гимнастика с основами акробатики: органи­зующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; постро­ение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в груп­пировке (с помощью); перекаты из упора присев на­зад и боком. Прикладно-гимнастические упражне­ния: ползание и переползание по-плас­тунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастиче­ской скамейке; лазание по наклонной гимнастиче­ской скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); ими­тационные упражнения (подражание передвиже­нию животных). Кувырки вперёд, назад. Упражнения с гимнастическими снарядами.

**3.2.5. «Легкоатлетические упражнения»**

Раздел содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

**3.2.6. «Подвижные игры и Элементы спортивных игр»**

Разделы «Подвижные игры» и «Элементы спортивных игр» содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

**3.3. Планирование учебного процесса.**

На изучении программы «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ОВЗ, в возрасте от 6,6 до 18 лет, в МУДО Спортивная школа единоборств «ЭРЭЛ» отводится 6 ч. в неделю, 312 ч в год.

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных занятий не предусматриваются. Оздоровительная и корригирующая гимнастика прово­дится на каждом занятии в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом занятии в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются так же в процессе тренировочного процесса.

Программа включает в себя взаимосвязанные направления, отражающие её основное содержание:

**-** *диагностическая работа* обеспечивает своевременное выявление детей с ограниченными возможностями здоровья, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им психолого ­ медико ­ педагогической помощи в условиях дополнительного образования;

**-** *коррекционно ­ развивающая работа* обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях дополнительного образования; способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных);

**-** *консультативная работа* обеспечивает непрерывность специального сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого ­ педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся;

**-** *информационно ­ просветительская работа* направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, со всеми участниками образовательного процесса — обучающимися (как имеющими, так и не имеющими недостатки в развитии), их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

*Содержание направлений работы.*

*Коррекционно ­ развивающая работа включает:*

- выбор оптимальных дляразвития обучающегося с ОВЗ коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;

- организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно ­ развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;

- системное воздействие на учебно ­ познавательную деятельность обучающегося в динамике образовательного процесса, направленное на формирование универсальных учебных действий и коррекцию отклонений в развитии;

- коррекцию и развитие высших психических функций;

- развитие эмоционально ­ волевой и личностной сферы обучающегося и психокоррекцию его поведения;

- социальную защиту обучающегося в случае неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

*Консультативная работа включает:*

- выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, единых для всех участников образовательного процесса;

- консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приёмов работы с обучающимся с ограниченными возможностями здоровья;

- консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

*Информационно ­ просветительская работа предусматривает:*

- различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса - обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам - вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения детей с ОВЗ;

- проведение тематических выступлений для педагогов  
и родителей по разъяснению индивидуально ­ типологических особенностей различных категорий обучающихся с ОВЗ.

Средства, используемые при реализации программы представлены *в Приложении № 2.*

**3.3.Особые образовательные потребности обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­ту­аль­ны­ми нарушениями)**

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обу­ча­ю­щи­хся с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) про­яв­ля­ется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глу­бо­ком сво­еобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осу­ще­с­т­вляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей пси­хи­чес­кой дея­тель­ности ре­бёнка. При этом, несмотря на многообразие ин­ди­ви­ду­альных вариантов стру­к­туры данно­го нарушения, перспективы об­ра­зо­ва­ния детей с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­ту­аль­ными нарушениями) детерминированы в основном степенью вы­ра­жен­ности не­до­раз­ви­тия интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интелле­к­ту­аль­ными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические об­ра­зовательные потребности:

* раннее получение специальной помощи средствами образования;
* обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
* научный, практико-ориентированный, действенный характер содержа­ния образования;
* доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
* систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учётом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
* обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учётом функционального состояния центральной не­рвной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с ум­ственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
* использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
* развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
* специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
* стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корригировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

**3.4. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с умственной отсталостью**

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств. В 1915 г. немецкий психиатр Э. Крепелин назвал врожденное слабоумие олигофренией (от греч. «oligos» — «мало», «phren» — «ум»). До сих пор наука, изучающая проблемы воспитания и обучения детей с умственной отсталостью, называется олигофренопедагогикой (раздел специальной педагогики). Олигофрения включает многообразную и многочисленную группу отклонений, в основе которых лежит недоразвитие головного мозга и всего организма. В 1994 г. по предложению Всемирной организации здравоохранения принята Международная классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ-10), рассматривающая различные проявления врожденного слабоумия под единым названием «Умственная отсталость». Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ: — психическая норма: IQ 70—100; — легкая умственная отсталость: IQ 50—69; — умеренная умственная отсталость: IQ 35—49; — тяжелая умственная отсталость: IQ 20—34; — глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже. Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Психика умственно отсталых детей характеризуется следующими проявлениями.

1. Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

2. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

3. Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, однако сохраняется дефицитарность слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказываются преимущественно простыми. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

4. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал — малоэффективно.

5. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

6. Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безинициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

7. Эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям

свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У детей этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые.

При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

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

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

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

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

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

Нарушения основных движений:

— неточность движений в пространстве и времени; — грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;.

— отсутствие ловкости и плавности движений;

— излишняя скованность и напряженность;

— ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Основные задачи совпадают с задачами физической культуры здоровых школьников, что отражено в государственных образовательных программах для массовых общеобразовательных и коррекционных школ. К ним относятся воспитательные, образовательные, оздоровительные и задачи физического развития:

— укрепление здоровья, закаливание организма;

— обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;

— развитие физических способностей; — формирование необходимых знаний, гигиенических навыков;

— воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

— воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

К специальным задачам относятся:

1. Коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.:

- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;

- согласованности движений и дыхания;

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций; - формирование движений за счет сохранных функций.

2. Коррекция и развитие координационных способностей:

- ориентировки в пространстве;

- дифференцировки усилий, времени и пространства;

- расслабления;

- быстроты реагирования на изменяющиеся условия;

- статического и динамического равновесия;

- ритмичности движений;

- точности мелких движений кисти и пальцев.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности:

- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;

- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:

- формирование и коррекция осанки;

- профилактика и коррекция плоскостопия;

- коррекция массы тела;

- коррекция речевого дыхания;

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;

- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;

- развитие зрительного и слухового внимания;

- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;

- развитие воображения;

- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие познавательной деятельности:

- формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

7. Воспитание личности умственно отсталого ребенка.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

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

1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3) максимально активизировать познавательную деятельность;

4) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;

5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

*Коррекция ходьбы*

У большинства детей с умственной отсталостью отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованы, движения не ритмичны.

Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу.

*Коррекция бега*

У умственно отсталых детей младшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

*Коррекция прыжков*

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при 51 отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Предлагаемые подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостатки движения и развития сохранных функций.

*Коррекция лазания и перелезания*

Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корригируют недостатки психической деятельности — страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

*Коррекция метания*

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками; несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

*Коррекция и развитие мелкой моторики рук*

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений, в том числе и в метании.

Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь — мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары — надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи-ежики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др. Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке: дома, во дворе, на прогулке, в занятиях с родителями, другими детьми, самостоятельно.

*Коррекция расслабления*

Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение как во время выполнения физических упражнений, так к остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре после и во время вновь изучаемых сложных движений.

*Коррекция осанки*

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

1. Вялая осанка. Голова опущена, грудь и спина уплощены, плечи сведены, ноги слегка согнуты.

2. Сутулость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены

Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы.

При коррекции осанки у младших школьников с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. В основе формирования осанки лежит гармоническое развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, освещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.

4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой — специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки.

*Профилактика и коррекция плоскостопия*

Плоская стопа довольно часто встречается у детей с умственной отсталостью, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры.

Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, плохое настроение, быструю утомляемость.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышцы связочного аппарата, поддерживающих свод стопы.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия используется в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что дает возможность регулировать нагрузку на мышцы голени и стопы. При выборе исходного положения следует исключить отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя. Сначала выполняются упражнения лежа и сидя.

*Коррекционные упражнения, выполняемые лежа*

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.

2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.

3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.

4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.

5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

*Коррекционные упражнения, выполняемые сидя*

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.

2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.

3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.

4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.

5. Сидя на краю стула, стопы параллельно — руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.

6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.

7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.

8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам — ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.

9. Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, — поочередно поднимать стопы руками.

10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.

11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.

12. В упоре сидя сзади — поочередные и одновременные круговые движения стопой.

*Коррекционные упражнения, выполняемые стоя*

1. Стоя на наружных сводах стоп — подняться на носки и вернуться в исходное положение.

2. Стоя на наружных сводах стопы — полуприсед.

3. Стоя, носки вместе, пятки врозь — подняться на носки, вернуться в исходное положение.

4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони — сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.

5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), — подняться на носки, вернуться в исходное положение.

6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу — захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.

7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.

8. Поставить левую (правую) ногу на носок — поочередная смена положения в быстром темпе.

9. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе — присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

*Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе*

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.

2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.

3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.

4. Ходьба по набивным мячам.

5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.

6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.

8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.

9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.

10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.

11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.

12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

*Коррекция дыхания*

Для детей с умственной отсталостью характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос,

причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

*Профилактика зрения*

Около 30% детей с умственной отсталостью имеют нарушения зрения. Чаще всего встречается близорукость.

Для сохранения-зрения существенное значение имеют гигиенические условия проведения занятий, в частности рациональная и достаточная освещенность, чистота помещений, адекватные возрасту спортивный инвентарь и оборудование, абсолютная безопасность, которые создают условия комфорта для занятий, снижают утомление глаз.

Если ребенок начинает тереть глаза, жмуриться от обилия света или у него появляется покраснение глаз, слезотечение, его необходимо обследовать у врача.

**3. 5. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятий в школе и дома на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий на конкретный примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

*Средства и методы психологической подготовки.*

По содержание средства и методы делятся на следующие группы:

* психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
* психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
* психофизиологические- дыхательные.

*По направленности воздействия средства можно подразделить на:*

* средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
* средства воздействия на интеллектуальную сферу;
* на эмоциональную сферу;
* на волевую сферу;
* на нравственную сферу.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким средствам относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

В план воспитательной работы с обучающимися» включаются:

-массовые мероприятия учебного характера (к ним относятся отчетные, открытые занятия, и т.д.);

-массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, юбилейные мероприятия и др.);

-тематические беседы по ПДД, ППБ, ТБ и охране здоровья;

-мероприятия, направленные на профессиональное воспитание (беседы, встречи с интересными людьми и т.д.);

-мероприятия, направленные на социальное воспитание (беседы о здоровье, о взаимоотношениях с другими людьми, толерантности и т.д.).

**3.6.Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом**

*Требование безопасности перед началом занятий.* Тренер-преподаватель должен: - проводить инструктаж (1 раз в полгода) с обучающимися по безопасности на тренировочных занятиях, с обязательной регистрацией в журнале инструктажа; - предоставить обучающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам); - убедиться в том, что все обучающиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ; - следить за соблюдением правил поведения обучающихся в раздевалках; - обеспечивать безопасное проведение тренировочного процесса; - проводить тщательный осмотр места проведения занятия; - предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений; - проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования; - проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции; - при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы; - проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортивном зале.

*Требование безопасности на тренировочном занятии* Тренер- преподаватель должен: -соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении обучающихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок общеобразовательной программой; - проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при пониженной температуре и повышенной влажности; снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у обучающихся признаков утомления; - обеспечивать страховку при выполнении спортсменами сложных технических элементов; -

*Требования безопасности в аварийных ситуациях.* При обнаружении неисправностей спортинвентаря необходимо сообщить тренеру - преподавателю. Самостоятельно устранять неполадки запрещается. При несчастном случае, произошедшим с обучающимся, необходимо сообщить тренеру - преподавателю и оставить место происшествия таким, каким оно осталось после несчастного случая, если это не угрожает жизни и здоровью других обучающихся. В случае возникновения пожара или появлении первых признаков (дым, запах) сообщить тренеру - преподавателю и следовать его указаниям.

*Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.* Тренер-преподаватель должен: при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу; при порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»: порезы - промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку; ушибы - положить холодный компресс, забинтовать место ушиба, вывих - создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено); растяжение - наложить на болезненную область холодный компресс на 10 - 15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут, пока не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку; перелом - остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксируйте конечности в том положении, в котором они находятся; оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае; при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

*Требования безопасности при окончании занятий.* Тренер- преподаватель: Организовать обучающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения; организованно вывести обучающихся с места проведения занятия; производит тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал; доводит до сведения ответственного за спортивный зал и спортивную площадку сообщение обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

**3.7. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.** Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать на спортивно – оздоровительном этапе – 2 часов.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- освоение теоретических знаний гигиены, здоровья человека.

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются, педагогическое наблюдение и педагогический анализ, а так же следующие виды контроля: промежуточный и текущий контроль – в начале учебного года , в конце учебного года.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. Они фиксируются в протоколе. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями.

Динамику развития физических качеств ребёнка позволяют оценить контрольные упражнения .

*На спортивно-оздоровительном этапе оценочная система не применяется.*

*Таблица 4*

**Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Уровни | | | | | | | | | | | |
| Высокий | | Средний | | Низкий | | Высокий | | Средний | | низкий | |
| Мальчики (6,6-9л) | | | | | | Девочки (6,6-9 л) | | | | | |
| 1 | Пресс за 30 сек | 15 | | 10 | | 5 | | 15 | | 10 | | 5 | |
| 2 | Приседания за 30 сек | 25 | | 20 | | 10 | | 20 | | 15 | | 10 | |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 111-115 | | 101-110 | | 95-100 | | 111-115 | | 101-110 | | 95-100 | |
| 4 | Тест на координацию  (сек) | Слева | | | Справа | | | Слева | | | Справа | | |
| 30 | 20 | 10 | 30 | 20 | 10 | 30 | 20 | 10 | 30 | 20 | 10 |
| 5 | Тест на гибкость (сидя) (см) | 10 | | 7 | | 5 | | 12 | | 10 | | 8 | |
| 6 | Тест на гибкость (стоя) (см) | 12 | | 10 | | 7 | | 15 | | 12 | | 10 | |
| 7 | Оценка выносливости мышц шеи (сек) | 60 | | 40 | | 20 | | 60 | | 40 | | 20 | |
| 8 | Оценка выносливости мышц спины (сек) | 60 | | 40 | | 20 | | 60 | | 40 | | 20 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Уровни | | | | | | | | | | | |
| Высокий | | Средний | | Низкий | | Высокий | | Средний | | низкий | |
| Мальчики (10-12л) | | | | | | Девочки (10-12 л) | | | | | |
| 1 | Пресс за 30 сек | 20 | | 15 | | 10 | | 20 | | 15 | | 10 | |
| 2 | Приседания за 30 сек | 25 | | 20 | | 15 | | 15 | | 10 | | 5 | |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 143-150 | | 126-140 | | 115-125 | | 136-146 | | 126-135 | | 110-125 | |
| 4 | Тест на координацию  (сек) | Слева | | | Справа | | | Слева | | | Справа | | |
| 40 | 30 | 20 | 40 | 30 | 20 | 40 | 30 | 20 | 40 | 30 | 20 |
| 5 | Тест на гибкость (сидя) (см) | 15 | | 12 | | 10 | | 18 | | 15 | | 13 | |
| 6 | Тест на гибкость (стоя) (см) | 10 | | 8 | | 6 | | 12 | | 10 | | 8 | |
| 7 | Оценка выносливости мышц шеи (сек) | 60 | | 40 | | 20 | | 60 | | 40 | | 20 | |
| 8 | Оценка выносливости мышц спины (сек) | 60 | | 40 | | 20 | | 60 | | 40 | | 20 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Уровни | | | | | | | | | | | |
| Высокий | | Средний | | Низкий | | Высокий | | Средний | | низкий | |
| Мальчики (13-15 л) | | | | | | Девочки (13-15 л) | | | | | |
| 1 | Пресс за 30 сек | 25 | | 20 | | 15 | | 20 | | 15 | | 10 | |
| 2 | Приседания за 30 сек | 25 | | 20 | | 15 | | 20 | | 15 | | 10 | |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 170-190 | | 160-170 | | 140-150 | | 160-170 | | 145-150 | | 120-125 | |
| 4 | Тест на координацию (см) | Слева | | | Справа | | | Слева | | | Справа | | |
| 60 | 40 | 20 | 60 | 40 | 20 | 50 | 30 | 20 | 50 | 30 | 20 |
| 5 | Тест на гибкость (сидя) (см) | 19 | | 15 | | 10 | | 19 | | 15 | | 10 | |
| 6 | Тест на гибкость (стоя) (см) | 15 | | 10 | | 8 | | 15 | | 10 | | 8 | |
| 7 | Оценка выносливости мышц шеи (сек) | 60 | | 40 | | 20 | | 60 | | 40 | | 20 | |
| 8 | Оценка выносливости мышц спины (сек) | 60 | | 40 | | 20 | | 60 | | 40 | | 20 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Уровни | | | | | | | | | | | |
| Высокий | | Средний | | Низкий | | Высокий | | Средний | | низкий | |
| Мальчики (16-18 л) | | | | | | Девочки (16-18 л) | | | | | |
| 1 | Пресс за 30 сек | 30 | | 25 | | 18 | | 28 | | 25 | | 15 | |
| 2 | Приседания за 30 сек | 30 | | 28 | | 25 | | 28 | | 25 | | 15 | |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 180-185 | | 170-175 | | 150-155 | | 166-180 | | 140-145 | | 130-135 | |
| 4 | Тест на координацию (сек) | Слева | | | Справа | | | Слева | | | Справа | | |
| 60 | 40 | 20 | 60 | 40 | 20 | 50 | 30 | 20 | 50 | 30 | 20 |
| 5 | Тест на гибкость (сидя) (см) | 19 | | 16 | | 10 | | 19 | | 16 | | 10 | |
| 6 | Тест на гибкость (стоя) (см) | 16 | | 10 | | 8 | | 16 | | 10 | | 8 | |
| 7 | Оценка выносливости мышц шеи (сек) | 60 | | 40 | | 20 | | 60 | | 40 | | 20 | |
| 8 | Оценка выносливости мышц спины (сек) | 60 | | 40 | | 20 | | 60 | | 40 | | 20 | |

**4.1. Требования к результатам освоения программы**

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организм;

физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма

гигиена спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи;

закаливание организма;

зарождение и история развития пауэрлифтинга;

самоконтроль в процессе занятий спортом;

общая характеристика спортивной тренировки;

физическая подготовка;

основные средства спортивной тренировки;

планирование спортивной тренировки.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- -развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- умение адаптироваться к тренировочной деятельности;

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
2. Ананьева Н.А., [Ямпольская](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=ямпольская%20ю) Ю.А. [Физическое](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [развитие](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [и](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [адаптационные](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [возможности](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [школьников](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) // Вестник Российской АМН, 1993. – № 5. - С. 19 - 24.
3. Вайнер Э.Н. – Лечебная физическая культура: учебник /Э.Н. Вайнер. – М.: КНОРУС, 2016. -346 с.
4. Креминская М.М. – Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – Спб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
5. Рекомендации для руководителей физкультурно-оздоровительных клубов инвалидов по организации занятий физической культурой и спортом и распределению спортсменов на группы по степени функциональных возможностей /авт.-сост. Н.А. Сладкова;
6. Паралимпийский комитет России. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. -216 с.
7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник /авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ.ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013. -388 с.

Интернет- ресурсы:

1. http://paralymp.ru/ - Паралимпийский комитет России
2. http://www.imsaworld.com/ - Международная ассоциация интеллектуального спорта
3. http://v-ugnivenko.narod.ru/main9.htm Лечебная физическая культура.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

***Приложение 1***

**Примерный комплекс дыхательных упражнений**

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

## Примерный комплекс упражнений адаптивной физической культуры №1

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Диафрагмальное дыхание. Выполняется 4-6 раз.
2. Тыльное и подошвенное сгибание стоп.
3. Сжимание и разжимание пальцев кисти.
4. Круговые движения стопами.
5. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
6. Попеременное сгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по плоскости постели.
7. Диафрагмальное дыхание.
8. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах.
9. Попеременное отведение и приведение ног, не отрывая их от плоскости постели.
10. Круговые движения в лучезапястных суставах.
11. Диафрагмальное дыхание.

Примечание. Упражнения выполняют в спокойном темпе с паузами

## Примерный комплекс упражнений

1. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
2. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Ослабление мышечного спазма кистей рук. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах (6-10 раз).
3. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (6-10 раз).
4. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. (6-10 раз).
5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное отведение и приведение ног (6-10 раз).
6. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
7. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Отведение руки в сторону. Поднять руку – вдох, опустить – выдох (4-6 раз).
8. Исходное положение – лежа на спине, руки на бедрах. Движения ногами попеременно. Повторяют 6-8 раз.
9. Исходное положение – сидя на стуле. Сгибание-разгибание пальцев ног.
10. Исходное положение – сидя, руки на коленях. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
11. Исходное положение – лежа. Попеременное отведение и приведение ног (4-6 раз).
12. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

### Изометрические упражнения

1. Исходное положение – лежа на спине. Медленно сжать пальцы рук на 2-10 секунд (4-6 раз), затем медленно разжать.
2. Исходное положение – лежа на спине. Медленное напряжение мышц спины на 2-10 секунд (4-6 раз).
3. Исходное положение – лежа на спине. Медленное напряжение мышц бедра на 2-10 секунд (4-6 раз).
4. Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе. Медленное напряжение мышц груди и живота на 2-10 секунд (4-6 раз).
5. Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе. Медленное напряжение ягодичных мышц на 2-10 секунд (4-6 раз).

**Примерный комплекс упражнений №2.**

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
2. Медленно сгибать руки в локтевых суставах, приводя кисти к плечам (6-8 раз).
3. Поднять прямую ногу (на 45º), удержать в течение 2-3 секунд, опустить (6-8 раз).
4. Движения руками как при плавании стилем «брасс».
5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

**Исходное положение – сидя на стуле.**

1. Руки к плечам. Поднимая руки вверх, прогнуться в грудном отделе позвоночника (4-6 раз).
2. Попеременное разгибание в коленном суставе ноги (6-8 раз).
3. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
4. «Ножницы» горизонтальные - (8-10 раз)
5. «Ножницы» вертикальные – (8-10 раз)

***Приложение 2***

**Средства адаптивной физической культуры**

*Средства АФК* — это действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, корригирующая гимнастика, подвижные игры, элементы спортивных игр, физические упражнения на воде и суше, ходьба, занятия на тренажерах.

Все упражнения оказывают действие не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств.

*Общеукрепляющие* упражнения – направлены на оздоровление и укрепление всего организма.

*Специальные* упражнения – воздействия на конкретную часть опорно-двигательной системы (на стопу при плоскостопии, на позвоночник при его искривлениях).

По *анатомическому* признаку гимнастические упражнения подразделяют на упражнения на динамические движения для: а) мелких мышечных групп (кисть, стопа, лицо); средних мышечных групп (шея, предплечье, голень, бедро и др.); крупных мышечных групп (верхние и нижние конечности). Данное деление вполне оправдано, так как величина нагрузки зависит от количества мышечной массы, участвующей в упражнениях [В.Н. Мошков, 1972].

*По характеру мышечного сокращения* упражнения подразделяют на две группы:

- динамические (изотонические);

- статические (изометрические).

Сокращение мышцы, при котором она развивает напряжение, но не изменяет своей длины, называется изометрическим (статическим). Например, при активном поднимании ноги вверх из исходного положения легка на спине больной выполняет динамическую работу (подъем); при удержании поднятой вверх ноги в течение некоторого времени работа мышц осуществляется в изометрическом режиме статическая работа). Изометрические упражнения эффективны при травмах в период иммобилизации. Чаще всего используют динамические упражнения. При этом периоды сокращения чередуются с периодами расслабления. По характеру различают и другие группы упражнений. Например, упражнения на растягивание применяют при тугоподвижности суставов.

*По видовому признаку* упражнения подразделяют на упражнения:

- в метании, на координацию, на равновесие, в сопротивлении, висы и упоры, лазание, корригирующие, дыхательные, подготовительные, порядковые.

*По признаку активности* динамические упражнения разделяют на следующие:

- активные, пассивные, на расслабление.

Для облегчения работы мышц-сгибателей и мышц-разгибателей руки и ноги упражнения проводят в И.П. (исходное положение) лежа на боку, противоположном упражняемой конечности. Для облегчения работы мышц стопы упражнения проводят в И.П. на боку на стороне упражняемой конечности. Для облегчения работы приводящих и отводящих мышц рук и ног упражнения проводят в И.П. на спине, животе.

Для усложнения работы мышц-сгибателей и мышц-разгибателей руки и ноги упражнения проводят в И.П. лежа на спине, животе. Для усложнения работы приводящих и отводящих мышц рук и ног упражнения проводят в И.П. лежа на боку, противоположном упражняемой конечности. Для выполнения упражнений с усилием применяют сопротивление, оказываемое инструктором или здоровой конечностью.

Мысленно воображаемые (фантомные), идеомоторные упражнения или упражнения «в посылке импульсов к сокращению» выполняют мысленно, применяют при травмах в период иммобилизации, периферических параличах, парезах. Рефлекторные упражнения заключаются в воздействии на мышцы, отдаленные от тренируемых. Например, для укрепления мышц тазового пояса и бедра применяют упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса.

*Пассивными* называют упражнения, выполняемые с помощью инструктора, без волевого усилия больного, при отсутствии активного сокращения мышцы. Пассивные упражнения применяют, когда больной не может выполнить активное движение, для предупреждения тугоподвижности в суставах, для воссоздания правильного двигательного акта (при парезах или параличах конечностей). Упражнения на расслабление снижают тонус мышц, создают условия отдыха. Больных обучают волевому расслаблению мышц с использованием маховых движений, встряхиваний. Расслабление чередуют с динамическими и статистическими упражнениями.

*В зависимости от используемых гимнастических предметов и снарядов* упражнения подразделяют на следующие:

- упражнения без предметов и снарядов;

- упражнения с предметами и снарядами (гимнастические палки, гантели, булавы, медицинболы, скакалки, эспандеры и др.);

- упражнения на снарядах, тренажерах, механоаппаратах.

*Дыхательные упражнения*

Все упражнения связаны с дыханием. Дыхательные упражнения подразделяют на следующие:

- динамические,

- статические.

Динамические дыхательные упражнения сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища; статические (условно) осуществляются при участии диафрагмы, межреберных мышц и мышц брюшного пресса и не сочетаются с движениями конечностей и туловища. При применении дыхательных упражнений следует активизировать выдох. При статическом полном типе дыхания в процессе вдоха и выдоха участвуют все дыхательные мышцы (диафрагма, брюшной пресс, межреберные мышцы).

Полное дыхание наиболее физиологично; во время вдоха грудная клетка расширяется в вертикальном направлении вследствие опускания диафрагмы и в переднезаднем и боковом направлениях в результате движения ребер вверх, вперед и в стороны.

К статическим дыхательным упражнениям относят:

упражнения, изменяющие тип дыхания:

- вышеописанный полный тип дыхания;

- грудной тип дыхания;

- диафрагмальное дыхание;

- упражнения с дозированным сопротивлением:

- диафрагмальное дыхание с сопротивлением — руки инструктора расположены в области края реберной дуги (ближе к середине грудной клетки);

- диафрагмальное дыхание с укладкой на область верхнего квадрата живота мешочка с песком (от 0,5 до 1 кг);

- верхнегрудное двустороннее дыхание с преодолением сопротивления, которое осуществляет инструктор, надавливая руками в подключичной области;

- нижнегрудное дыхание с участием диафрагмы с сопротивлением от давления рук инструктора в области нижних ребер;

- верхнегрудное дыхание справа с сопротивлением при нажатии руками инструктора в верхней части грудной клетки;

- использование надувных игрушек, мячей.

Различают *общие* и *специальные* дыхательные упражнения.

Общие дыхательные упражнения улучшают вентиляцию легких и укрепляют основные дыхательные мышцы.

Специальные дыхательные упражнения применяют при заболеваниях легких, при парезах и параличах дыхательной мускулатуры.

Дренажными дыхательными упражнениями называют упражнения, способствующие оттоку отделяемого из бронхов в трахею с последующим выделением мокроты во время откашливания.

Для лучшего оттока, отделяемого из пораженной зоны используют статические и динамические дыхательные упражнения. Дренажные упражнения проводят в исходных положениях лежа на животе, на спине, на боку с приподнятым ножным концом кровати, сидя, стоя. Выбор исходного положения зависит от локализации поражения.

*Спортивно-прикладные упражнения*

Кспортивно-прикладным упражнениям относятся ходьба, бег, ползание и лазание, бросание и ловля мяча, гребля, ходьба на лыжах, коньках, езда на велосипеде, пешеходный туризм. Наиболее широко используется ходьба — при самых различных заболеваниях и почти всех видах и формах занятий. Величина физической нагрузки при ходьбе зависит от длины пути, величины шагов, темпа ходьбы, рельефа местности и сложности. Ходьба используется перед началом занятий как подготовительное и организующее упражнение. Ходьба может быть усложненной — на носках, на пятках, ходьба крестным шагом, в полуприседе, с высоким подниманием коленей. Специальная ходьба — на костылях, с палкой, на протезах применяется при поражении нижних конечностей. По скорости ходьбу подразделяют: на медленную — 60-80 шагов в минуту, среднюю — 80-100 шагов в минуту, быструю — 100-120 шагов в минуту и очень быструю — 120-140 шагов в минуту.

В АФК различают *общую* тренировку и *специальную*.

Общая тренировка ставит своей целью оздоровление, укрепление и общее развитие организма, она использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений. Специальная ставит целью развитие функций, нарушенных в связи с заболеванием или травмой. При ней используют виды физических упражнений, оказывающих непосредственное воздействие на область травматического очага или функциональные расстройства той или иной пораженной системы.

**Приложение 3**

**Специфика проведения занятий по АФК**

По своей педагогической направленности занятия для обучающихся с ОВЗ носят комплексный характер и включают в себя три структурные части: **подготовительную, основную и заключительную**.

Подготовительная часть занятия может длиться от 7—8 до 12—14 мин. Определяя продолжительность этой части тренировочного процесса, необходимо руководствоваться тем, что период вырабатывания организма у младших школьников значительно короче, чем у старших. Основным содержанием подготовительной части занятия являются общеразвивающие упражнения, выполняемые в чередовании с дыхательными упражнениями. Физическая нагрузка повышается постепенно, путем включения в работу все большего и большего количества мышечных групп и увеличения количества повторений каждого упражнения. Не рекомендуется форсировать активность систем организма за счет включения в подготовительную часть уроков упражнений повышенной интенсивности, т. е. выполняемых с большой скоростью и высоким темпом. Средняя частота сердечных сокращений (пульс), отражающая функциональную активность организма и особенности динамики его вырабатывания, должна нарастать постепенно и к окончанию подготовительной части достигать не более 140—150 уд./мин.

**Основная часть** спортивно-оздоровительного занятия предусматривает решение его основных задач и структурно подразделяется в соответствии с их количеством, т. е. на несколько базовых фрагментов. По своей педагогической направленности занятия в специальной медицинской группе носят комплексный характер, в их основной части, как правило, выделяют три базовых фрагмента.

**Первый фрагмент** связан с решением оздоровительных задач, и его содержание соотносится с индивидуальными медицинскими показаниями занимающихся (патологией).

**Второй фрагмент** включает в себя задачи по обучению школьников новым упражнениям и двигательным действиям. Он соотносится с программным содержанием.

**Третий фрагмент** соответствует задачам, связанным с развитием основных физических качеств. Его содержание подбирается прежде всего исходя из задач обеспечения физической готовности учащихся к освоению новых упражнений и двигательных действий.

Планируя содержание каждого фрагмента основной части, необходимо соблюдать определенную логику в последовательности решаемых задач. Так, при планировании первого фрагмента, следующего сразу же после подготовительной части урока, учащихся вначале обучают выполнению новых упражнений или комплексов упражнений с корригирующей направленностью. Объясняют способы контроля за физической нагрузкой и определяют ее индивидуальную дозировку в зависимости от медицинских показаний. Затем обучающиеся приступают к выполнению учебных заданий, которые состоят из ранее освоенных и индивидуально подобранных упражнений и комплексов. При этом обучающиеся на основе приобретенных знаний и освоенных способов деятельности самостоятельно осуществляют регулирование величины нагрузки и времени отдыха между упражнениями. Если же на занятии не планируется обучение новым элементам, то сразу же после подготовительной части учащиеся приступают к выполнению индивидуальных учебных заданий с корригирующей направленностью.

Во втором базовом фрагменте основной части выполнение учебных задач планируется в следующей последовательности: задачи начального обучения, задачи углубленного разучивания, задачи совершенствования. Если урочным план-графиком на данном конкретном занятии не предусматривается, например, решение задач углубленного разучивания, то последовательность деятельности выстраивается следующим образом: задачи начального обучения, задачи совершенствования.

В третьем фрагменте, предусматривающем развитие основных физических качеств, также соблюдается определенная логика в последовательности планирования учебных задач: развитие координации; развитие быстроты; развитие гибкости; развитие силы; развитие выносливости. Используемые для развития этих качеств физические упражнения должны быть хорошо освоены обучающимися и выполняться ими при условии самостоятельного контроля за величиной физической нагрузки. При этом тренер-преподаватель ДЮСШ наблюдает за обучающимися, контролирует их функциональное состояние по внешним признакам и выборочным показаниям частоты сердечных сокращений.

Так, в соответствии с рекомендациями С. В. Хрущева для обучающихся **подгруппы А** тренировочный режим нагрузки колеблется в среднем от 140 до 150 уд./мин, а для обучающихся **подгруппы Б** — от 125 до 140 уд./мин. По окончании основной части занятия, тренер-преподаватель может проконтролировать интегральную физическую нагрузку, т. е. нагрузку, которую оказал учебно-тренировочный процесс в целом на организм обучающихся. Для этой цели рекомендуется использовать **пробу Мартине**, которая проводится следующим образом:

1. После небольшого отдыха (1—2 мин) у обучающегося в положении сидя подсчитывается пульс (частота сердечных сокращений) за 15 с и полученный результат приводится к одной минуте (например, 20 ударов х 4 = 80 уд./мин).
2. Затем обучающемуся предлагается выполнить 20 приседаний в спокойном темпе (например, за 30 с) с вынесением прямых рук вперед при каждом приседании.
3. После выполнения пробы в течение 15с вновь подсчитывается пульс и полученная величина приводится к одной минуте. Если величина частоты сердечных сокращений находится в диапазоне от 20 до 30% от исходной, то интегральная нагрузка является оптимальной, ниже 20% — малоэффективной, от 31 до 50% — высокой, от 51 до 75% — чрезмерной и свыше 75% — запредельной.

Выборочное проведение подобных процедур является необходимым условием для внесения изменений в содержание основной и заключительной части последующих уроков.

**В заключительной части занятия**, длительность которой определяется исходя из интегральной физической нагрузки (от 5 до 7 мин), выполняются восстановительные упражнения, а также предусматривается время на объяснение домашнего задания. В качестве восстановительных используются упражнения на расслабление и внимание, спокойная ходьба с выполнением дыхательных и общеразвивающих упражнений. Объяснение домашних заданий производится в сочетании их с демонстрацией и последующим выполнением обучающимися.

**Приложение 4**

**Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды упражнений | Заболевания |
| 1 | С максимальным усилием | Сердечно- сосудистая система |
| 2 | С максимальной  задержкой дыхания | Сердечно- сосудистая система |
| 3 | С резким ускорением темпа | Органы дыхания |
| 4 | С максимальным статическим напряжением | Сердечно- cосудистая система |
| 5 | Толчковые прыжки, прыжки в глубину | Почки Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения |
| 6 | Упражнения  в равновесии  на повышенной опоре | Нервная система |
| 7 | На мышцы брюшного пресса | Органы пищеварения |
| 8 | Акробатические с повышенной сложностью | Органы зрения Искривление  позвоночника |
| 9 | Ограниченное время игр | Нервная система |

**Приложение 5**

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Степени утомления** | **Небольшое.**  **I степень** | **Значительное.**  **II степень** | **Очень большое.**  **III степень** |
| Признаки |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Неравномерное покраснение, бледность или синюшность |
| Потливость | Пот на лице, шее, ступнях | Пот в области плечевого пояса и туловища | Появление налета солина одежде и висках |
| Дыхание | Учащение дыхания, при сохранении относительной глубины | Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью | Дыхание поверхностное, неритмичное |
| Движения | Бодрые, хорошо скоординированные | Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам | Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации |
| Внимание | Концентрированное на заданиях учителя | Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команды учебных заданий | Концентрация внимания при громких командах тренера- преподавателя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку | Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту |

**Приложение 6**

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- тренажер для пресса- 1шт.;

- тренажер блочная тяга- 1шт.;

- тренажер для кисти рук- 1 шт.;

- универсальный тренажер-1 шт.;

- штанги, гриф (для штанги) блины д/штанги,

- гири, гантели;

- скамья для жима лежа- 1шт.;

- угловой тренажер для ног- 1шт.;

- угловая скамейка для жима лежа – 1шт.;

- помост по перетягиванию палки- 1шт.

- мячи футбольные – 2 шт.

- татами