

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»**

**Челябинский детский дом интернат  
для детей глубокой умственной отсталости**



**Авторская педагогическая разработка**  
*адаптивного типа*

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
по лыжным гонкам для детей с ограниченными возможностями здоровья  
(тяжелой умственной отсталости, глубокой умственной отсталости)**

**«Юный лыжник»**

для детей с 11 до 18 лет.

Продолжительность реализации программы – 3 года; 5 лет.

Автор-составитель:  
**Сорокин Александр Алексеевич**  
Тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории,  
«Отличник физической культуры»,  
Мастер спорта по лыжным гонкам

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

<b>Тип программы:</b>	Авторская педагогическая разработка адаптивного типа
<b>Образовательная область:</b>	физическая культура
<b>Направленность деятельности:</b>	физкультурно-спортивная
<b>Способы освоения содержания образования:</b>	репродуктивный, эвристический
<b>Уровень освоения содержания образования:</b>	общекультурный
<b>Уровень реализации программы:</b>	начальное, среднее
<b>Форма реализации программы:</b>	индивидуальная, групповая
<b>Продолжительность реализации программы:</b>	Трехгодичная пятигодичная.
<b>Возрастной контингент</b>	11-18 лет
<b>Автор программы:</b>	<i>Сорокин Александр Алексеевич,</i> тренер-преподаватель соавтор: Алёхина Лариса Юрьевна, педагог дополнительного образования
<b>Программу реализуют:</b>	<i>Сорокин Александр Алексеевич,</i> тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, «Отличник физической культуры», Мастер спорта по лыжным гонкам
<b>Программа разработана</b>	<b>2013г.</b>
<b>Корректировка программы</b>	<b>2018г., 2020г.</b>

## Содержание

### Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи .....	5
3. Содержание программы .....	9

### Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Учебно-тематическое планирование .....	18
2. Условия реализации программы .....	21
3. Организационно-методическое обеспечение .....	27
4. Программный материал . Методическая часть. ....	29
5. Особенности физического воспитания . Методические приемы. ....	34
6. Оценка результативности. Система контроля и зачетные требования. ....	46
7. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий .....	55
8. Ключевые понятия. ....	56
9. Список литературы. ....	58

### Раздел 3. Приложение

1. Сенситивные периоды развития координационных способностей .....	63
2. Формирование мотивации.....	64
3. Критерии оценки деятельности (переживание чувства успеха) .....	65
4. Критерии оценки деятельности межличностного взаимодействия .....	66
5. Критерии оценки деятельности по формированию навыков уверенного поведения...	67
6. Критерии оценки деятельности по самостоятельной организации занятий .....	68
7. Примеры упражнений на сплочение команды.....	69
8. Примеры методических приемов на формирование навыков уверенного поведения .	72
9. Конспект фрагмента подготовительной части занятия по АФВ.....	75
10. Примерный план учебно-тематических занятий для групп 1-3 года обучения.....	77
11. Внешние признаки утомления .....	89
12. Мониторинг образовательного уровня воспитанников .....	90
13. Формирование единого образовательного пространства .....	91
14. Карточка участника движения Специальной Олимпиады России .....	92
15. Результативность .....	94

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по лыжным гонкам для детей с ОВЗ (тяжелой умственной отсталостью, глубокой умственной отсталостью) (далее Программа) разработана для учащихся с нарушением интеллекта (тяжелой и глубокой умственной отсталости), предназначена для работы с учащимися-спортсменами с нарушением интеллекта и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА опорно-двигательного аппарата), утвержденным приказом Минспорта России от « 27 » января 2014 г. № 32, в соответствии с Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.03.2008 № ИК-343/06 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685), Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 06.02.2020) "Об образовании в Российской Федерации"

Данная программа дополнительного образования относится к программе физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для занятий с детьми с ОВЗ (тяжелой и глубокой умственной отсталости) общефизической подготовкой, лыжной подготовкой, развития мотивационной сферы детей данной категории к самостоятельной активности в области физкультурно-спортивной деятельности. В связи с этим, поиск путей создания педагогических условий для формирования устойчивых побудительных мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью у лиц с нарушением интеллекта (глубокой, тяжелой умственной отсталости), в процессе их занятий физическим воспитанием, представляется нам актуальным. И особенно – в соответствии с требованиями постепенно развивающейся системы дополнительного образования детей.

#### ***Актуальность.***

Отношение к людям с ограниченными возможностями служит индикатором развитости общественного сознания. В последние годы в нашей стране это отношение несколько улучшилось. Однако, все еще сохраняется положение изоляции детей и людей с нарушениями здоровья и отсутствуют благоприятные условия для социальной интеграции их в различные социальные структуры.

Согласно исследованиям, организованным Программой ООН, в результате заболеваний, увечий, травм, полученных на производстве, в быту, в транспорте или криминогенной обстановке, воздействия экологических катастроф и военных действий ежедневно число людей с глубоким или средним нарушением организма увеличивается в мире в среднем на 23 тысячи. Особую тревогу на этом неблагоприятном фоне вызывает рост числа детей с умственной отсталостью. Всемирная организация здоровья считает, что в экономически развитых странах частота умственной отсталости составляет 1-5%. Аналогичные данные представлены по России.

Число детей с инвалидностью за 2018 год в России увеличилось почти на 20 тыс. человек по сравнению с 2017 годом, сообщает ТАСС со ссылкой на данные Минздрава РФ, опубликованные в статистическом сборнике министерства за 2018 год. Самыми частыми заболеваниями, вызывающими инвалидность, являются психические и поведенческие расстройства. Наибольшая доля детей с инвалидностью приходится на возраст от 10 до 14 лет, в 2018 году эта цифра составила почти 200 тысяч. Самыми частыми заболеваниями, вызывающими инвалидность, являются психические расстройства и расстройства поведения – как в 2018-м, так и в 2017 году (52,7 и 50,6 соответственно на 10 тыс. населения).

Проблема умственной отсталости занимает видное место в социальной педагогике, психологии и других науках. Основной особенностью развития лиц с нарушениями



интеллекта является снижение познавательной активности и других процессов, обуславливающих способность к восприятию, накоплению, сохранению и последующему использованию информации.

Замкнутость системы образования умственно отсталых детей стенами школ-интернатов, детских домов ограничивает достижение цели коррекционного образования - социальной адаптации (Н.Н.Малофеев). Наихудший прогноз социальной адаптации отмечен у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (И.М.Бгажнокова, Н.А.Гамаюнова). Компенсировать замкнутость системы специального (коррекционного) образования умственно отсталых воспитанников (школьников) возможно посредством организации для них дополнительной формы физкультурного образования. Дополнительные физкультурные занятия позволят улучшить социально-трудовую адаптированность умственно отсталых учащихся (воспитанников).

Международное спортивное движение «*Спешиал Олимпикс Интернэшнл*» обеспечивает лицам с умственной отсталостью условия для занятий спортом и физической культурой с раннего возраста и до глубокой старости. Это спортивное движение является доступным и постоянно совершенствуется. В рамках движения реализуются различные спортивные программы, ориентированные на лиц с умственной отсталостью разных уровней возможностей и дающие возможность любому, кто пожелает найти свой интерес в этом движении. Закон РФ «Об образовании» нацеливает образовательные учреждения на обеспечение условий каждому ребенку для развития. Особую социальную и педагогическую значимость приобретает работа с детьми, имеющими нарушения в развитии.

По данным многочисленных исследований (Баряева Л.Б., Горская И.Ю., Иванов Е.С., Лебединский В.В., Розанова Т.В., Пономаренко З.А., Черненко Т.Е. и др.) аномальное развитие отражается на особенностях поведения, приводит к дефициту естественных потребностей в движении, игре, общении, затрудняет процесс обучения, вызывает негативные эмоции и стрессовые переживания ребенка. Л.С. Выготским выдвинут принцип, суть которого заключается в том, что педагогическое воздействие должно быть направлено не только на преодоление, сглаживание, выравнивание или ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств. Поэтому важным концептуальным положением данной программы является взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности, целенаправленного формирования личности ребенка, коррекции, развития его способностей, сенсорных систем, психики (внимания, восприятия, памяти, эмоций, мышления, речи), общения, мотивов, интересов, потребностей и самовоспитания. Потребности являются основной побудительной силой познания и практической деятельности человека.

Создание педагогических условий, направленных на удовлетворение потребностей учащихся в социальных связях и в признании другими людьми, путем применения методических приемов по организации ситуаций переживания успеха, межличностного взаимодействия и формирования навыков уверенного поведения, эффективно формирует у учащихся с нарушением интеллекта ведущие мотивы физкультурно-спортивной деятельности и активизирует их психомоторное развитие.

Лыжные гонки являются одним из видов деятельности, влияющим на адаптацию людей с умственной отсталостью в социальной среде. Недостаточно методик по лыжной подготовке, способствующих коррекции недостатков основных жизненно важных движений и социальной адаптации молодого поколения. Лыжные гонки как вид спорта включают взрослеющую личность в процесс социализации с помощью мотивации действий, воспитания уверенности и социальной активности. Лыжная подготовка имеет большое оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение, так как учебно-тренировочные занятия проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств укрепления, закаливания организма. Передвижение на лыжах способствует развитию костно-мышечной системы, органов кровообращения и

дыхания, усиливает обмен веществ. А также развивает у спортсменов силу, ловкость, выносливость, координацию, равновесие, воспитывает смелость, находчивость, улучшает пространственную ориентировку. При наличии определенных условий лыжными гонками могут заниматься люди с ограниченными возможностями, в том числе и с умственной отсталостью и глубокой умственной отсталостью.

Анализ научно-методической литературы показал, что изучению вопросов развития двигательной сферы умственно отсталых детей разного возраста посвящены работы многих авторов (И.Ю. Жуковин, О.А. Шпитальная, 2000; А.А. Дмитриев, Н.Л. Литош, Л.М. Шипицына, 2002; С.И. Веневцев, 2004; Л.В. Шапкова, С.П. Евсеев, 2007; С.Б. Нарзулаев, 2009-2010 и др.). Особенно благоприятным для развития физической активности детей с умственной отсталостью является применение физических упражнений, направленных на формирование координационных способностей. Ценность координационных упражнений для таких детей представляет то, что они влияют на все сферы их жизнедеятельности. Именно поэтому с помощью физических упражнений с координационной направленностью у ребенка с умственной отсталостью повышается умственная активность, мотивация, внимание, а, следовательно, познавательная деятельность в целом.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Целью** программы воспитания и обучения детей с умственной отсталостью является:

- приобретение ими знаний, умений и навыков такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам и самостоятельной жизни;
- создание условий учащимся (воспитанникам) с ограниченными возможностями для систематических занятий спортом (лыжными гонками);
- повышение уровня физической подготовленности учащихся (воспитанников) с умственной отсталостью, занимающихся лыжными гонками, путем улучшения их координационных способностей.

**Назначение программы:**

- Помочь детям (подросткам от 11 до 18 лет) с ограниченными возможностями успешно адаптироваться в социуме в контексте физической культуры и спорта:
  - адаптивное физическое воспитание детей и подростков с ограниченными возможностями (умственной отсталостью),
  - поиск эффективных методик развития их двигательной сферы,
  - коррекция двигательных действий и повышения уровня развития физических качеств,
  - развитие уровня их двигательных умений и навыков,
  - формирование координационных способностей детей и подростков с умственной отсталостью, занимающихся лыжными гонками.

Исправление нарушений моторики и расширение двигательных возможностей умственно отсталого ребенка являются главными условиями подготовки его к жизни, степень развития физических качеств играет важную роль в их социальной адаптации и, в последующем, к физическому труду.

- Предлагаемая программа рассчитана на учащихся (воспитанников) с ограниченными возможностями (с тяжелой, глубокой умственной отсталостью).

### **Основные и коррекционные задачи**

*Основные задачи* совпадают с задачами основного модуля дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам «Юный лыжник», с задачами физической культуры здоровых детей (учащихся), что отражено в государственных образовательных программах для спортивных школ, массовых общеобразовательных и коррекционных школ.

К ним относятся воспитательные, образовательные, оздоровительные и задачи

физического развития:

1. Пропаганда здорового образа жизни и спорта, укрепление здоровья, закаливание организма.
2. Разносторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья детей и подростков с умственной отсталостью.
3. Развитие физических качеств.
4. Повышение физической работоспособности и развитие основных двигательных качеств.
5. Привитие устойчивого интереса к различным формам занятий на лыжах, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
6. Привлечение к систематическим занятиям лыжным спортом.
7. Обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах, обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков.
8. Овладение теоретическими занятиями.
9. Воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.
10. Закаливание – повышение адаптации организма учащегося (воспитанника, спортсмена) к внешним условиям среды обитания, формирование необходимых знаний, гигиенических навыков.
11. Социальная адаптация учащегося (воспитанника, спортсмена) с ОВЗ.
12. Формирование у детей и подростков валеологической и экологической культуры.

К *коррекционным задачам* относятся:

1. Коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазанье, упражнениях с предметами и др.:
  - согласованность движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
  - согласованность выполнения симметричных и асимметричных движений;
  - согласованность движений и дыхания;
  - компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
  - формирование движений за счет сохранных функций.
2. Коррекция и развитие координационных способностей:
  - ориентировка в пространстве;
  - дифференцировка усилий, времени и пространства;
  - расслабление;
  - быстрота реагирования на изменяющиеся условия;
  - статическое и динамическое равновесие;
  - ритмичность движений;
  - точность 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 миром и т. п.).

7. Воспитание умственно отсталого ребенка как личности.

- средства адаптивной физической культуры;
- средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

**Новизна программы.**

1. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у лиц с нарушением интеллекта умственно отсталых детей и подростков осуществляется адаптированной программой дополнительного физкультурно-спортивного образования "Юный лыжник», как наиболее оптимального варианта организации дополнительной формы физкультурного образования умственно отсталых детей и подростков, создание педагогических условий, ситуаций переживания учащимися успеха, активизации их межличностного взаимодействия, формирования навыков организации самостоятельных занятий, а так же повышение уровня развития двигательных качеств, будет стимулировать у занимающихся способности к восприятию педагогических воздействий.

2. Методологический подход данной программы, основанный на положении отечественного дефектолога Л.С.Выготского о том, что "... при воспитании и обучении аномального ребенка нельзя замыкать его стенами специальных учреждений, но воспитывать и обучать его следует среди себе подобных". При соблюдении этого положения процесс педагогической коррекции будет максимально эффективным. Организация дополнительного физкультурного образования для умственно отсталых детей и подростков позволит частично компенсировать недостаток действующей системы специального образования - ее замкнутость.

3. Инновационный подход программы заключался в соединении традиционных форм обучения с методикой двигательных действий, направленных на развитие координационных способностей и на получение удовольствия от процесса двигательной активности и общения с другими людьми. Это позволяет активизировать как процесс биологического развития ребенка, так и его социальной адаптации.

4. Дети и подростки с нарушением интеллекта (с тяжелой и с глубокой умственной отсталостью), занимающиеся в системе дополнительного физкультурного образования, имеют более разнообразные мотивы физкультурно-спортивной деятельности по сравнению со сверстниками, не вовлеченными в дополнительные занятия физкультурно-спортивной направленности.

*Теоретическая значимость программы* заключается в разработке теоретических основ

дополнительной формы физкультурного образования умственно отсталых детей и подростков, что позволяет составлять другие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

В процессе обучения в объединении «Юный лыжник» для учащихся с ОВЗ (глубокой умственной отсталостью) повышаются возможности безопасности жизнедеятельности. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения. Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет учащемуся с ОВЗ (тяжелой умственной отсталостью; глубокой умственной отсталостью) видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

В целом учащийся от года к году осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. По собственной инициативе учащиеся с ОВЗ (тяжелой умственной отсталостью; глубокой умственной отсталостью) могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

В основу методики, предлагаемой в программе для формирования координационных способностей детей с умственной отсталостью, была положена методика А.В. Корнева для коррекции двигательных действий детей с умеренной степенью умственной отсталости. Суть предлагаемой методики – использование комплекса упражнений игровой направленности, выполняемых из различных исходных положений тела в пространстве всеми звеньями опорно-двигательного аппарата занимающегося ребенка.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### *Адресант программы*

Программа разработана с учетом индивидуальных особенностей и потенциала детей и подростков с ограниченными возможностями (тяжелой умственной отсталостью; глубокой умственной отсталостью), рассчитана на детей и подростков 11-18 лет (возможна до 21 года т.к. в ЧДДИ дети проходят социальную адаптацию с 18 до 21 года).

#### *Содержание программы*

- Обучение детей ходьбе на лыжах.
- Физические упражнения.
- Спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры – эстафеты.
- Свободное катание, лыжные прогулки.
- Проведение спортивных соревнований, праздников в равной среде.
- Участие в соревнованиях в рамках Специальной Олимпиады.
- Проведение мастер-классов для специалистов других учреждений дополнительного образования.

В содержании программы многолетней подготовки по лыжным гонкам детей и подростков с ограниченными возможностями включены не только обучение основам данного вида спорта (передвижению попеременным двухшажным ходом, одновременно одношажным и бесшажным ходами, поворотам, преодолению спусков и подъемов) и разносторонняя физическая подготовка. А также психологическая подготовка учащегося (воспитанника, спортсмена).

Реализация программы предполагает не только коррекционно-развивающую направленность педагогической деятельности, но и активную соревновательную деятельность учащегося (воспитанника, спортсмена), имеющего ограниченные возможности, на лыжных состязаниях различного уровня.

Исходным условием образовательного процесса является комплексная медико-психолого-педагогическая характеристика воспитанника (медико-психологическую характеристику воспитаннику дают специалисты (медицинский персонал) ЧДДИ), как объекта педагогического воздействия. На диагностической основе подбираются индивидуальные адекватные средства, формы, методы, приемы обучения, воспитания, коррекции и развития. Определяется оптимальная нагрузка, контролируется состояние учащегося (воспитанника, спортсмена).

Учащиеся (воспитанники, спортсмены) в процессе освоения программы, смогут принимать активное участие в соревнованиях по лыжным гонкам в рамках Специальной Олимпиады различного уровня среди людей с ограниченными возможностями (в своей категории).

Учитывая индивидуальные особенности учащегося (воспитанника, спортсмена) с ограниченными возможностями, его физиологическое и психологическое состояние, спортивная подготовка занимает:

- три года – ОФП, начальный этап;
- и
- пять лет - Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Комплектование групп проводится в начале учебного года – в сентябре. Однако, учитывая сезонность занятий лыжным спортом, целесообразно еще в январе-марте проводить подготовительную работу, отбор, добор детей и подростков, изъявивших желание заниматься лыжами.

Лыжные гонки - вид спорта, представляющий собой бег на лыжах по пересеченной местности. Один из основных и наиболее массовых зимних видов спорта в программе «Специальная Олимпиада России»

Лыжные гонки является частью Специальных Олимпийских игр с 1986 года, данный

вид спорта открыт и доступен для мужских и женских спортсменов со всеми группами инвалидности. В России Специальная Олимпиада в 2019 году отметила свое 20-летие. Спортсмены соревнуются согласно их функциональных классификаций в каждом виде программы в определенной группе или подгруппе, и эти группы и их количество постоянно пересматриваются, чтобы включить столько спортсменов, сколько это максимально возможно.

Лыжные гонки Специальной Олимпиады включают в себя: дистанции 25м, 50м, 100м, 500м, 1000м, 1500м, 5000м, 7500м, 10000м, эстафеты 4х1000м.

В классификации умственной отсталости МКБ-10 ВОЗ (1994), содержатся шифры для статистической обработки и диагностические формулировки. В пояснении к классификации диагностическая формулировка увязывается с конкретным повреждающим агентом и хроногенным фактором, указываются сопутствующие расстройства. В этой классификации предусмотрены и поведенческие нарушения, которые часто бывают у детей нарушением интеллекта и еще более затрудняют их социальную адаптацию:

- легкая умственная отсталость (F-70);
- умеренная умственная отсталость (F-71);
- тяжелая умственная отсталость (F-72);
- глубокая умственная отсталость (F-73).

В лыжных гонках, спортсмены из всех категорий инвалидности представлены и конкурируют согласно их функциональной классификации.

1 категория (тяжелая) – атлеты имеющие инвалидность (F-72) и более (F-73). и имеющие сопутствующие заболевания ДЦП.

2 категория – атлеты имеющие инвалидность (F-71)

3 категория – атлеты сохранной степени заболевания (F-70)

Данная программа реализуется для воспитанников-спортсменов 1 категории (тяжелой), имеющие инвалидность (F-72) и более (F-73) с глубокой умственной отсталостью и в Специальной Олимпиаде включают в себя дистанции:

(F-72) (F-73) - 25м; 50м; 100м;

(F-72) - 100м, 500м; 1000м;

(F-70) (F-71) - 500м, 1000м, 1500м,

(F70) - 1500м, 5000м, 7500м, 10000м.

#### *Структура системы многолетней подготовки данной программы.*

Многолетняя подготовка спортсменов в спорте по лыжным гонкам для лиц с нарушением интеллекта разделена на 5 этапов подготовки:

1. Этап ОФП – 1-3 года
2. Этап начальной подготовки – 1-3 года;
3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет;
4. Этап спортивного совершенствования – в перспективе;
5. Этап высшего спортивного мастерства – в перспективе.

В данный момент отрабатывается три этапа подготовки: этап ОФП, этап начальной подготовки и тренировочный этап (спортивной специализации).

#### ***Трёхгодовой цикл подготовки по лыжным гонкам воспитанников (спортсменов) с ОВЗ.***

##### *Этап ОФП и начальной подготовки.*

Группы ОФП и начальной подготовки комплектуют из детей с 11 лет. На этапе ОФП подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании цикла занятий дети и подростки с ОВЗ (тяжелой умственной отсталостью, глубокой умственной отсталостью) должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. В течение учебного

года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу ОФП обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза. А также по состоянию физических данных (выполнению нормативных требований) учащийся может быть переведен на цикл начальной подготовки или по состоянию здоровья может продолжить обучение на этапе ОФП на протяжении всего периода обучения (занятий) лыжной подготовки.

На этапе начальной подготовки после второго года обучения занимающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

1-й год - обучение циклическим навыкам по ОФП (правильное выполнение упражнений, направленность и специфичность физических упражнений направленных на развитие координационных способностей), сезонность выполнения упражнений, закаливание. Ознакомление с лыжными ходами (классическим, коньковым).

2-й год - обучение учащихся (воспитанников, спортсменов) более сложным движениям по координации, общефизическим упражнениям и специальным упражнениям лыжника-гонщика: технике хода классического, изучение конькового хода, закаливание.

3-й год - воспитание двигательных качеств в процессе выполнения физических упражнений, изучение техники классического хода, за счет увеличения силовой подготовки ОФП, так же в течение всего сезона увеличение времени на изучение техники передвижения на лыжах, закаливание. По возможности участие в соревнованиях районного, городского уровня.

### ***Пятигодичный цикл подготовки по лыжным гонкам воспитанников (спортсменов) с ОВЗ.***

#### ***Тренировочный этап.***

Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

#### ***Цели и задачи:***

4-й год - воспитание двигательных качеств в процессе выполнения физических упражнений, изучение техники классического хода, за счет увеличения силовой подготовки ОФП, так же в течение всего сезона увеличение времени на изучение техники передвижения коньковым ходом, закаливание. Участие в соревнованиях районного, городского уровня.

5-й год - совершенствование двигательных качеств в процессе выполнения физических упражнений, усовершенствование техники классического хода, за счет увеличения силовой подготовки ОФП, так же в течение всего сезона увеличение времени на изучение техники передвижения коньковым ходом, закаливание. Участие в соревнованиях районного, городского уровня. Полноценная подготовка лыжника гонщика с годовым индивидуальным планом подготовки. Участие в соревнованиях районных, областных, региональных, российских.



6-8-й – год - совершенствование двигательных качеств в процессе выполнения физических упражнений, усовершенствование техники классического хода и техники передвижения коньковым ходом за счет увеличения силовой подготовки ОФП в течение всего сезона, закаливание. Участие в соревнованиях районного, городского уровня. Полноценная подготовка лыжника гонщика с годовым индивидуальным планом подготовки. Участие в соревнованиях районных, областных, региональных, российских.

### ***План годовой подготовки на 1-ом этапе (1-3-й год)***

#### ***Задачи:***

1. развитие разносторонних физических возможностей организма учащихся (воспитанников, спортсменов);
2. укрепление здоровья, закаливание и устранение недостатков физической подготовленности;
3. создание двигательного потенциала;
4. формирование устойчивого интереса у учащихся (воспитанников, спортсменов) к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.
5. Формирование мотивации успеха, получение удовольствия от процесса двигательной активности и общения с другими людьми.

Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений благотворно сказывается на процессе и результатах спортивной подготовки, чем специализированная подготовка. Учащиеся (воспитанники, спортсмены) одновременно должны осваивать технику многих специально-подготовительных упражнений. Особое внимание на этапе подготовки нужно обращать на развитие быстроты, координационных способностей. Тренеру-преподавателю необходимо очень аккуратно подойти к тренировочному сезону в виде нагрузок, отдыха, скорости, исключая очень сильные психологические сдвиги спортсмена.

#### ***Особенности обучения лыжной подготовки (передвижению на лыжах) учащихся (воспитанников, спортсменов) с ОВЗ.***

Показания и противопоказания к занятиям лыжным спортом для детей с ОВЗ (умственно отсталым, глубоко умственно отсталым) такие же, как и при занятиях, другими видами спорта. Для того чтобы занятия на лыжах принесли большую пользу, нужно ходить на прогулки в любую погоду. Для детей с глубокой умственной отсталостью физические нагрузки увеличиваются постепенно, изо дня в день, из месяца в месяц. Степень лыжной нагрузки обычно складывается из количества упражнений, скорости их выполнения и времени. Все эти факторы легко регулируются. Обучение ходьбе на лыжах эффективнее, если уже в осеннее время готовить учащихся с ОВЗ к этому движению. С целью улучшения координации движений учащиеся с ОВЗ упражняются в перешагивании, подлезании, беге по узкой дорожке. Тренируется вестибулярная устойчивость при помощи различных поворотов, наклонов туловища, прыжков с поворотом. Заранее укрепляются голеностопные суставы, мышцы стоп ходьбой с пятки на носок, с помощью бега на носках, с подскоками, сжимания и разжимания пальцев ног.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.). Лучше всего занятия в средней климатической зоне проходят при температуре воздуха -15° -12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег – это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет учащихся с ОВЗ, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, учащиеся с трудом удерживают равновесие, часто падают. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста учащихся и степени

овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». «Чувство лыж» в начале обучения определяется учащимся с ОВЗ как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. «Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что учащиеся с ОВЗ за несколько занятий, методом повторений запоминают и на уровне рефлексов довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения учащихся с ОВЗ (умственно отсталыми, глубоко и тяжело умственно отсталыми) на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

На первых занятиях лыжным спортом разучивается техника лыжных ходов и основные виды движения. Лыжник учится двухшажному ходу: попеременно отталкиваясь палками, скользит то на одной лыже, то на другой, передвигаясь по лыжне, производит энергичные толчки руками и ногами, обращая особое внимание на расслабление мышц после каждого толчка. Осваиваются различные повороты на месте, прыжки без опоры на палки и с опорой на них. Начинающих лыжников учат различным вариантам подъема на склон или спуску с него. Пологие подъемы преодолеваются обычно скользящим или ступающим шагом, крутые - "полуелочкой", "елочкой" или "лесенкой". При спуске со склона наиболее распространенным методом торможения является так называемый "плут". Для преодоления препятствий начинающего лыжника учат применять прямое перешагивание или перепрыгивание с упором на палки.

К концу первого года обучения лыжной подготовки учащихся с ОВЗ (умственно отсталыми, глубоко и тяжело умственно отсталыми) учащиеся освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономичными, а тело – относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации. Совершенствуется функция равновесия – одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому учащиеся приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения – совершенствуется «мышечное чувство». Если с учащимися с ОВЗ работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме. В данной программе предлагается цикл занятий по обучению передвижениям на лыжах, позволяющий каждому учащемуся с ОВЗ приобрести первичные навыки в упражнениях данного вида.

Занятия разработаны с учетом возрастных особенностей детей. По мере освоения учащимися с ОВЗ данного материала или в связи с погодными условиями возможно повторение проведенных занятий с частичным усложнением или добавлением дополнительных заданий и игр.

### ***Основные методы обучения воспитанников (спортсменов) с ОВЗ являются:***

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь тренера-преподавателя;
- словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда;
- практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами. Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда учащиеся с ОВЗ не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу.

Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

### ***Выбор места для занятий по лыжной подготовке (передвижению на лыжах)***

На первых этапах (годах) обучения передвижению на лыжах выбирается место, где можно проложить небольшую лыжню и где имеются небольшие горки с отлогими скатами. В дальнейшем следует проводить занятия на удлиненной лыжне (от 80 и более метров) и более крутых горках.

Первые 2-3 занятия (2-го и последующего годов обучения) проводятся с целью восстановления навыка передвижения на лыжах. Прежде всего, надо научить учащихся принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище слегка наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены в низ. Эта поза помогает сосредоточить внимание учащегося с ОВЗ (умственно отсталые, глубоко умственно отсталые) на предстоящем двигательном действии. Чтобы проверить готовность учащихся с ОВЗ к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу. Цель построения - проверить одежду учащихся, соответствие лыж и лыжного инвентаря росту учащихся. Построение проводится быстро и помогает организовать учащихся.

Когда учащиеся с ОВЗ освоят способы передвижения, научатся делать повороты, подниматься на небольшие горки и спускаться с них, необходимо проводить лыжные прогулки в лесу (лесополосе), выбирая средне пересеченную местность.

### ***Методика обучения лыжной подготовки (передвижению на лыжах) воспитанников (спортсменов) с ОВЗ.***

Обучение учащихся с ОВЗ передвижениям на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала их учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднимание ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок. При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки на стадион, в лес. Длительность прогулок на лыжах постепенно увеличивается (от 30 минут до 1-1,5 часа).

### ***Занятия по лыжной подготовки (передвижению на лыжах) состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.***

Основной задачей вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое “разогревание” организма. Предварительно “разогревание” позволяет учащемуся быстрее овладеть “чувство лыж” и “чувство снега”, является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует учащихся с ОВЗ, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус. Например, после построения учащиеся оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или тренер-преподаватель проводит с учащимися с ОВЗ небольшие по времени игры без лыж: «Снежок» (пробежка с кружением), «Веревочка» (бег, взявшись за руки), «След в след» (ходьба друг за другом), пробежка — 20—22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой. Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения учащихся с ОВЗ, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

Задачами основной части занятия является обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так, в основной части учащиеся с ВОЗ первого года обучения ходят по лыжне на расстоянии от 30 до 100 метров. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым учащимся, за тренером-преподавателем, ходьба в различных направлениях. Занятие строится с учетом нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм учащегося с ВОЗ (на начальном этапе обучения) дают спуски со склонов и игры лыжника: «кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и не разу не упадет», «Кто не разу не опустит руки» и др. Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

В заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Тренер-преподаватель учит учащихся с ОВЗ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, напоминает правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятия нельзя пить холодную воду и т.д.).

Занятия проводятся на свежем воздухе (в хорошую погоду), в зале (в непогоду). Одежда воспитанников: спортивная, согласно времени года и погодным условиям.

При обучении детей с умственной отсталостью необходимо пользоваться методами показа и рассказа, объяснять доступные им упражнения лаконично, просто, понятно.

Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, указанию на то, как их надо выполнять. Показ должен быть "зеркальным" и его следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого материала. Дети склонны к подражанию, поэтому, обучая их целесообразно пользоваться методом имитации, методом "Делай, как я".

Изучаемые упражнения должны быть понятными и простыми для воспитанников (спортсменов). Упражнения не должны быть продолжительными, необходимы короткие паузы для отдыха, так как воспитанники (спортсмены) склонны быстро уставать. У воспитанников (спортсменов) с данной патологией двигательные навыки формируются медленнее, чем у нормальных сверстников, и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для быстрого формирования двигательных навыков изучаемое упражнение необходимо повторять 6-8 раз в каждом занятии, в относительно постоянных условиях из одного и того же исходного положения в одном темпе по 2-3 раза в каждом подходе. Дети любят играть, поэтому рекомендуется определенное число упражнений приближать к играм или проводить в форме игры.

*Для успешного разучивания упражнений соблюдаются следующие дидактические положения:*

- занятия проводятся в хорошем психофизическом состоянии;
- нагрузка не должна вызывать значительное утомление, так как при утомлении снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии формирование координационных способностей плохо продвигается;
- интервал между повторениями отдельных упражнений должен быть достаточным для восстановления работоспособности;
- воспитание координационных способностей происходит в тесной связи с развитием других двигательных качеств.

*Обучение детей с умственной отсталостью новому навыку требует:*

- словесной инструкции;
- обязательного показа;

- совместного проговаривания, вплоть до использования метода пассивных движений;
- постоянной помощи и стимулирования из-за недостаточного уровня самоконтроля;
- сужение задач, в связи с замедлением темпов усвоения навыков;
- постепенное включение упражнений в различные ситуации (выполнение однотипных упражнений в разных ситуациях);
- поэтапное усвоение упражнений с постепенным усложнением приёмов их выполнения.

Обучение строится по правилам: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

При обучении сохраняется правильная последовательность объединения действий в целостные двигательные акты.

Процесс обучения направляется на повышение двигательной активности аномальных воспитанников (спортсменов) за счет включения в учебно-тренировочные занятия максимально возможных разнообразных движений, и поэтапное снижение роли тренера-преподавателя.

*Результаты и их обсуждение.*

Все воспитанники (спортсмены) проходят обследование (тестирование) уровня физической подготовленности до начала и после окончания учебного курса (года обучения), а так же в промежуточный период.

*Ожидаемый результат.*

Ожидается, что успешная реализация данной программы будет способствовать социализации и интеграции ребенка, имеющего нарушения в развитии, в обществе, удовлетворит его естественную потребность в движении, игре, общении, эмоциях, самоутверждении, признании, а также позволит применить полученный опыт в условиях повседневной жизни и на отдыхе.

Обучающиеся, в процессе освоения программы, смогут принимать активное участие в соревнованиях по лыжным гонкам в рамках Специальной Олимпиады различного уровня.

Ожидается положительная динамика освоения определенного объема двигательных умений и навыков, уровня координационных способностей учащихся (воспитанников, спортсменов) с умственной отсталостью.

Формирование координационных способностей, оказывают положительное влияние на социализацию детей с умственной отсталостью, позитивно отражаются на успехах в бытовой сфере их жизнедеятельности:

- замкнутость
- конфликтность
- взаимопонимание
- дружелюбное отношение к окружающим
- дисциплинированность
- внимательность
- и т.д.

Учебно-тренировочный процесс выстраивается исходя из личностно-ориентированных особенностей учащихся (воспитанников, спортсменов) и занятия по предложенной программе способствуют формированию у учащихся (воспитанников, спортсменов) устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений: (Опрос воспитанников)

- нравится – не нравится,
- интересно - не интересно,
- весело – не весело,
- охотно – не охотно ходят на тренировки, выполняют предложенные упражнения, задания.

### ***Требования к результатам освоения программы***

К концу обучения должны знать:

- правила безопасности при лыжных прогулках;
- название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте («веер», «солнышко»), повороты полуплугом с небольшого уклона;

- проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 2 км.

Целевые ориентиры на этапе завершения образования:

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- У учащегося с ОВЗ развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Учащийся с ОВЗ способен к волевым усилиям, может следовать (в большинстве случаев) социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

### ***Способы проверки усвоения содержания программы***

1. Оценка динамики достижений учащихся через создание и наполнение портфолио.
2. Оценка динамики достижений с использованием низко формализованных методов – наблюдение, беседы, соревнования
3. Увеличение количества учащихся, посещающих занятия, с высокой степенью физической готовности к школьному обучению.

### ***Заключение.***

Таким образом, реализация данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный лыжник» для детей с ОВЗ оказывает позитивное влияние на психофизическое развитие и социальную адаптацию воспитанников (спортсменов) с умственной отсталостью, занимающихся лыжными гонками.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### Распределение учебных часов на 36 недель

<i>Год обучения групп</i>	<i>Неделя (ч)</i>	<i>Год (ч)</i>	<i>Наполняемость (чел.)</i>
1 год обучения	4	144	3-12
2 год обучения	6	216	3-12
3 год обучения	6	216	3-12
4 год обучения	6	216	2-8
5 год обучения	6	216	2-8
6-8 год обучения	6	216	2-8

#### Примерное распределение учебных часов на 36 недель

<i>Содержание занятий</i>	<i>1 год обучения (ч)</i>	<i>2-3 год обучения (ч)</i>	<i>4-5 год обучения (ч)</i>	<i>6-8 год обучения (ч)</i>
<u>1. Теоретическая подготовка</u>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
1.1 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжные гонки в мире. Перспективы подготовки юных лыжников на этапах углубленной подготовки.	4	3	3	3
1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, мази и парафины	4	5	5	5
1.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спорт и здоровье. Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма лыжника.	5	8	8	8
1.4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы методики тренировки лыжника	7	10	10	10
<u>2. Практическая подготовка</u>				
2.1.Общая физическая подготовка	50	90	70	50
2.2. Специальная физическая подготовка	50	70	80	90
2.3. Техническая подготовка	24	30	40	50
<u>3. Годовая нагрузка</u>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### Основные темы программы

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание учебного материала</i>
1	Историческая справка о лыжах Рассказ о лыжах.	История возникновения. Лыжные виды спорта
2	Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б.	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале
3	ОРУ без лыж	Общеукрепляющие упражнения
4	Занятия по ОФП. Занятия на открытом воздухе (в спортзале) на развитие физических качеств.	Игры. Эстафеты.
5	Тестовые нормативы	Тесты на определение скоростно-силовых показателей: 1. Челночный бег 7 м на 3 2. Тройной прыжок с двух на две с места 3. Упражнения на гибкость
6	Занятия по ОФП	Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты
7	Практические навыки по одеванию лыж	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок
8	Повороты на лыжах на месте.	Скольльзящий шаг Повороты на лыжах на листе: «Веер», «Солнышко», «Скольльзящий шаг без палок»
9	Закрепление материала	Повороты на месте. Скольльзящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно.
10	Скольльзящий шаг	Ходьба по прямой скольльзящим шагом. 50 на 6 подходов
11	«Скандинавская» ходьба	Ходьба «скандинавская» до 500м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.
12	Ходьба скольльзящим шагом с палками	Ходьба по прямой скольльзящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход.
13	Совершенствуем попеременный двухшажный ход	Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4
14	Работа ОФП	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.
15	Контрольные нормативы	Тесты: - челночный бег 25, 50, 100 м., тройной прыжок с двух на две упражнения на гибкость: - из упора сидя, - ноги врозь, - наклон вперед 90 градусов
16	Закрепление материала.	Спуски и подъем на пологом склоне Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)
17	Спринтерские дистанции	Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов.
18	Развиваем выносливость	Дистанция 2000м. без учета времени по пересеченной местности



19	Экскурсия в лесополосе	Знакомство с лесополосой . Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода
20	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанции 200 м (25м, 50м, 100м)
21	Лыжная прогулка	Дистанция 2000 м по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени
22	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанцию 2000 м по пересеченной местности
23	Контрольные нормативы	Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного
24	Лыжная прогулка	Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.
25	Лыжная прогулка	Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета
26	Лыжные прогулки	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты

(Примерный план учебно-тематических занятий для групп 1-3 года обучения  
см. в Приложении 10 к Программе «Юный лыжник»)

## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Из опыта работы по данной ДООП «Юный лыжник» для детей с ОВЗ (тяжелой и глубокой умственной отсталостью) рекомендуемые требования к количественному и качественному составу групп подготовки на этапах ОФП, начальной и спортивной подготовки: лыжные гонки - бег на короткие дистанции, лыжные гонки - бег на средние и длинные дистанции

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы (категории)	Минимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный состав группы (чел)
Этап ОФП; Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	III	10	15
				II	8	10
				I	3	7
			Свыше года	III	8	12
				II	6	10
				I	2	5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	III	6	12
				II	5	10
				I	2	7
			Второй и третий годы	III	5	10
				II	4	7
				I	2	5
			Четвертый и последующие годы	III	4	7
				II	3	5
				I	1	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	3	
				II	2	
				I	1	
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	Все периоды	III	2	
				II	2	
				I	1	

Продолжительность учебно-тренировочных занятий по ОФП и первого года обучения начальной подготовки 2 X 45 минут 2 раза в неделю, на тренировочном этапе (спортивной специализации) 2 X 45 минут 3 раза в неделю.

Каждое занятие состояло из 3 частей:

- I часть – подготовительная;
- II часть – основная;
- III часть – заключительная.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия (10 мин):

- 1) Организация детей (1 мин).
- 2) Выполнение обще развивающих упражнений для подготовки организма к предстоящей нагрузки, так как усвоение двигательных действий связано с напряжением центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата и внимания (3 мин).
- 3) Упражнения в ходьбе, которые развивают координационные способности, пространственную ориентировку воспитанников (спортсменов), укрепляют мышцы стопы, оказывают общее воздействие на организм (4 мин).
- 4) Дыхательные упражнения. Особое внимание в упражнениях на дыхание уделяется

Авторская педагогическая разработка Сорокина Александра Алексеевича,  
тренера-преподавателя высшей квалификационной категории,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелой умственной отсталости, глубокой умственной отсталости)  
«Юный лыжник»

полноценному вдоху через нос (воздух, проходя через носовые пазухи: согревается, увлажняется, обеззараживается и очищается) и активному выдоху через рот (2 мин). Многочисленные нарушения в акте дыхания у детей с умственной отсталостью уменьшают их двигательную активность, а недостаток кислорода в организме (гипоксия) приводит к быстрому утомлению детей.

#### Основная часть учебно-тренировочного занятия (30 + 45 мин).

Специфика методики заключается в том, что формирование координационных способностей осуществляется путем применения подводящих и подготовительных упражнений к выполнению основных двигательных действий.

В процессе проведения занятий движения выполняются:

- отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата (кисть, предплечье, плечо, локтевой сустав, голова, стопа, бедро, колено);
- из различных положений тела в пространстве (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на боку и др.);
- с открытыми и закрытыми глазами.

Задания выполняются как произвольно, так и по сигналу различной природы и модальности (звуковому, световому, цветовому, тактильному). В занятия включаются доступные виды и формы двигательной активности, направленные на решение специфических коррекционно-развивающих, профилактических, лечебно-восстановительных, воспитательных и образовательных задач, обусловленных физическими и психическими отклонениями в состоянии здоровья воспитанников (спортсменов).

Отправной точкой в разработке индивидуальных маршрутов развития каждого воспитанника (спортсмена) и подбора средств и методов адаптивного физического воспитания являются показатели медико-психолого-педагогической диагностики состояния здоровья, степени заболевания, особенности психофизического развития детей с умственной отсталостью (показатели медико-психологической диагностики состояния здоровья учащихся с глубокой умственной отсталостью определяются специалистами (медицинским персоналом) ЧДДИ).

Игровая деятельность используется на всех занятиях, как средство и метод адаптивной физической культуры, способствующий комплексному решению задач психофизического развития и коррекции, психологической адаптации к условиям специализированного учреждения и формирования мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, как на занятиях, так и в свободное время.

#### Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (5 мин).

1) Специальные дыхательные упражнения и спокойная ходьба на координацию движений руками. Заканчиваются занятие упражнениями на расслабление, цель которых — обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это упражнения из исходных положений стоя, сидя или лежа.

Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из исходных положений стоя, сидя, лежа на спине, стоя на коленях. Все движения выполняются медленно, иногда с закрытыми глазами.

2) Уборка инвентаря.

3) Подведение итогов.

## Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки (пятигодичное обучение)

### ***Бег на средние и длинные дистанции.***

#### ***Группы начальной подготовки.***

#### ***Средства и методы обучения.***

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 50-100м; 100—200 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, Бег по пересеченной местности на лыжах 1000-2000 метров. Количество повторных дистанций может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Обучение техники лыжных ходов. Равномерный кросс - 30-45 минут, пешие прогулки до 7 км.

#### ***Тренировочные группы.***

#### ***Средства.***

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

1. Бег с ускорением на 25-50м; 50-100м; 100—200 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м).
3. Бег прыжковыми шагами (30—60 м).
4. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.
5. Повторный бег на лыжах на отрезках до 1500м; до 3000м с изменением ритма и скорости бега.
6. Бег на лыжах с ускорением по 100-200м; 200-500м; 500—800 м со скоростью 80—90% от максимальной.
7. Бег с ускорением на дистанции 2500 метров
8. Бег по кругу 800-1000м; 1000—1500 м с различной скоростью.

#### ***Методические указания.***

Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега на лыжах упражнения выполняются более интенсивно. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения лыжника были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободное катание). Дистанция свободного катания увеличивается постепенно.

#### ***Группы спортивного совершенствования.***

#### ***Средства.***

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег на лыжах дистанции 1500-2000-3000-5000 метров.
2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.
3. Пробегание полной дистанции.
4. Участие в соревнованиях и прикидках.

#### ***Методические указания.***

Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до

максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой передвижения на лыжах. Особое внимание необходимо уделять правильности отталкивания ногами и работе рук при передвижении безшажным ходом.

При описании обучения технике бега на лыжах на средние и длинные дистанции указано количество повторений каждого упражнения для одного урока. При включении большего количества упражнений дозировку следует уменьшить.

Рациональное построение тренировочного процесса предполагает постоянное применение средств общефизической подготовки, которые должны носить более специализированный характер. Такую тренировку, направленную на совершенствование общефизической подготовленности, рекомендуется проводить по круговому методу, жестко лимитируя интенсивность и отдых.

Основное внимание следует уделять развитию силовой выносливости.

Тренировки проводятся 1-2; 2-3 раза в неделю, сериями из 10—12 упражнений разного характера. Количество серий постепенно увеличивают до 4—6, между ними отдыхают по 3 мин. Вначале каждое упражнение повторяют 15—20 раз, затем - 25 -30. Продолжительность отдыха между упражнениями постепенно уменьшают с 40 до 20 секунд. Через каждые 4-6 недель необходимо вводить новые упражнения, которые по своей структуре являются более специализированными.

Примерное распределение средств силовой подготовки по месяцам предусматривает их концентрированное применение в ноябре и марте — до 20-25% от общего годового объема, причем в марте эти средства становятся более специализированными.

Лыжникам на короткие и средние дистанции необходимо уделять внимание и развитию гибкости. Основным видом упражнений является поддержание, различных поз (10-30с), способствующих растяжению определенных групп мышц (так называемые пассивные мышечные растяжения). Они перемежаются с упражнениями на расслабление, махами и потряхиваниями. Упражнения на растягивание проводят как в начале тренировки, так и по ее окончании. Все движения выполняют без рывков. Почувствовав натяжение в группе мышц, следует удерживать данное положение, затем расслабиться на 10-15с и вновь повторить удержание. Растягивают все группы мышц, вне зависимости от того, участвуют ли они в основном движении активно или пассивно.

### **Требования к спортивной одежде, инвентарю, восстановительным мероприятиям, медицинским противопоказаниям**

#### ***Одежда.***

Одежда для занятий лыжной подготовкой должна быть легкой и мягкой. Она должна хорошо пропускать воздух, держать тепло и не стеснять движений. Во избежание перегревания не следует одеваться слишком тепло. Для передвижения на лыжах можно рекомендовать комбинезон из водоотталкивающей ткани на утепленной подкладке или

лыжный костюм. На голову удобней всего надеть шерстяную вязаную шапочку. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными. В более холодную погоду следует надевать две пары шерстяных носков.

### ***Требования к лыжам.***

Чтобы от занятий на лыжах получить удовольствие, необходимо правильно подобрать лыжи. Необходимо, чтобы лыжи и палки соответствовали росту обучаемого. При выборе длины лыж для учащихся длина лыж должна быть равна: если лыжи поставить вертикально, то они должны доходить до кончиков пальцев вытянутой вверх руки, а палки достигать подмышек. Петли на палках делаются такого объема, чтобы в них проходили кисти рук лыжника в рукавицах.

### ***Уход за лыжным инвентарём.***

Сохранность лыжного инвентаря во многом зависит от правильного его использования:

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте.
2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой или варежкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.
3. Следует тщательно проверять состояние лыж после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.
4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин.

***Существуют определенные правила на лыжах, которые учащиеся с ОВЗ (умственной отсталостью, глубокой и тяжелой умственной отсталостью) должны усвоить и соблюдать:***

1. идти, соблюдая интервал, не отставать;
2. не наезжать на лыжи впереди идущего;
3. не разговаривать на дистанции.

### ***Восстановительные мероприятия***

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

По данной программе осуществляется педагогические мероприятия и средства восстановления. Все остальные мероприятия осуществляются специалистами ЧДДИ, чьими воспитанниками и являются учащиеся объединения «Юный лыжник»

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

1. оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;
2. применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
3. оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
4. применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Из психологических средств используются такие, как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого учащегося (спортсмена).

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

### ***Медицинский контроль***

Исходными условиями для занятий физической культурой, лыжными гонками и участия в соревнованиях является наличие медицинского допуска с учетом противопоказаний.

Зачисление на программу проводится при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии допуска врача.

При наличии противопоказаний к соревнованиям на занятиях используются элементы соревновательной деятельности.

Полный врачебно-медицинский контроль детей с ОВЗ осуществляют специалисты (врачи) ЧДДИ, где воспитываются дети с ОВЗ (VIII типа, глубокой умственной отсталостью).

Огромное значение в спорте имеет объективный и обоснованный допуск к физическим занятиям, тренировочным занятиям и соревновательной деятельности детей с нарушением интеллекта. Важной специфической задачей врачебного контроля является оценка влияния инвалидизирующих факторов на состояние организма, а также динамики показателей жизнедеятельности под влиянием систематических занятий физической культурой. Не менее значимым является определение показаний, ограничений и противопоказаний к физическим нагрузкам.

Одной из традиционных задач является оценка физического развития и функциональных возможностей детей с нарушением интеллекта, что необходимо для правильного подбора физических упражнений с целью укрепления здоровья, развития физических качеств, обеспечения спортивного совершенствования.

Осуществляется тесный контакт врача и тренера-преподавателя для того чтобы предотвратить негативные последствия неправильного подхода к тренировочному процессу и не усугубить еще больше состояние здоровья занимающихся (проведение врачебно-педагогического контроля на тренировках).

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оздоровительное значение физических упражнений при занятии лыжным спортом определяется многими факторами, в частности состоянием здоровья, правильной ориентацией в выборе двигательных действий, направленных на улучшение функционального состояния основных физиологических систем, уровнем развития двигательно-координационных качеств, характером и особенностями профессиональной деятельности, а также склонностями, интересами, социально-экономическими условиями жизни.

Важными вопросами, заслуживающими внимание, являются: количество занятий в неделю и их продолжительность, время дня, конкретный выбор двигательных действий, вопросы контроля и самоконтроля, регулирование физической нагрузки, приемы и средства восстановления.

Здоровье (физическое и духовное) определяется уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности.

***Чем лучше показатели здоровья, тем лучше физическое состояние человека, тем выше уровень двигательно-координационных качеств и наоборот: чем выше уровень двигательно-координационных качеств, тем лучше физическое состояние человека, а следовательно, и его здоровья.***

Определяющий уровень развития двигательно-координационных качеств характеризует функциональное состояние организма и является важным показателем здоровья.



Занятия физическими упражнениями (двигательная активность) значительно расширяют физический и духовный мир, являются прекрасным средством для общения, средством установления культурных и деловых контактов, разнообразят жизнь человека, делая ее более насыщенной, разнообразной и эмоциональной. Двигательная деятельность (физические упражнения) создают условия для социального воспитания личности: сплочение семьи, преемственности поколений, объединения людей разного возраста, интересов на игровых и спортивных площадках, бассейне, лыжне, стадионах, в объединениях, студиях, клубах, дворах и др.



В процессе обучения в объединении физкультурно-спортивной направленности по ДООП «Юный лыжник» для учащихся с ОВЗ (тяжелой умственной отсталостью, глубокой умственной отсталостью) активно формируется осанка учащихся, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности учащегося с ОВЗ при самообслуживании: практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения. Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет учащемуся с ОВЗ (умственной отсталостью, глубокой умственной отсталостью) видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

В целом у учащихся от года к году продолжается дальнейшее развитие моторики, совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. В конечном итоге, учащийся с ОВЗ (глубокой, тяжелой умственной отсталостью) способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку, овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног, могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель, расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Учебно-тренировочный процесс заключается в соединении традиционных форм обучения с методикой двигательных действий, направленных на развитие координационных способностей (см. Приложение 1 к программе), суть которой - использование комплекса упражнений игровой направленности, выполняемых из различных исходных положений тела в пространстве всеми звеньями опорно-двигательного аппарата занимающегося учащегося (воспитанника, спортсмена).

*Достоинствами методики являются:*

- универсальность относительно места и времени применения;
- базирование на игровом методе – способе овладения знаниями, умениями, навыками, основанном на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности.

Этот метод можно использовать наряду с другими методами проведения тренировочных занятий, так как в процессе игры вызываются положительные эмоции, защищающие детей от умственных и психологических перегрузок.

*В комплексы вошли упражнения:*

- на ориентировку в пространстве;
- обще развивающие упражнения;
- на координацию движений;
- на расслабление мышц;
- способствующие нормализации тонуса и увеличения силы мышц;
- направленные на исправление качественных нарушений элементарных движений;
- подвижные игры.

#### 4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

##### Проведение тренировочных занятий.

##### *Обучение учащихся с ОВЗ (тяжелой умственной отсталостью, глубокой умственной отсталостью) передвижению на лыжах*

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. По своей структуре передвижения на лыжах близка обычной ходьбе. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в передвижениях на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». «Чувство лыж» в начале обучения определяется учащимся как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения учащийся с ОВЗ привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении.

«Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что учащиеся с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения является овладение этими новыми комплексами ощущений. Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать на первом этапе обучения упражнения на лыжах:

- ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»);
- ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет тренера-преподавателя.

Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Учащиеся овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвигания ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Прежде чем говорить об обучении на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Ступающий шаг — передвижение на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

Сначала учащихся с ОВЗ учат ходить ступающим шагом без палок. Ступающий шаг применяется на рыхлом снегу равнины и при подъеме на гору. Ходьба на лыжах без палок является подготовительным упражнением, а также используется для развития равновесия и ритма. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, сохранить равновесие, координировать движение рук и ног. При ступающем шаге туловище наклонено несколько вперед. Правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается и выносится вперед. Это позволяет приподнимать носковую часть лыжи, пяткой прижимая задний конец лыжи к снегу, делать шаг вперед и переносить тяжесть тела на правую ногу.

Затем также делается шаг левой ногой вперед. Руки согласуются с движениями ног: когда выдвигается правая нога, выносится левая рука и, наоборот, с выставлением левой ноги выносится правая рука.

Скользкий шаг — скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога.

Скользкий шаг начинается с того, что тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчком правой ноги до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком правой ноги выдвигается на шаг вперед левая нога, вес тела переносится на левую лыжу и на ней производится скольжение. Правая нога, закончив толчок, расслабляется и, слегка сгибаясь в коленном суставе, по инерции продолжает движение назад-вверх, отрывая скользкую поверхность лыжи от снега. Затем маховым движением подтягивается вперед. В момент, когда правая нога поравняется с левой, производится толчок уже левой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выдвинуть на шаг (выставить в перед), перенести все тело на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом, происходит скольжение то на правой, то на левой ноге. Движение руки согласуется с движением ног. С шагом левой ногой правую руку, согнутую в локтевом суставе, маховым движением нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. С шагом правой ногой левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. В дальнейшем движения повторяются в этой последовательности.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах - также очень важная задача обучения. Для этого учащимся с ОВЗ нужно предложить пройти скользким шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция круга увеличивается до 100 метров), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбивать их; ходьба «змейкой» вслед за тренером-преподавателем; ходьба между шестью-восемью лыжными палками, стоящими на прямой линии на расстоянии 2-3 метра друг от друга. Эта ходьба тренирует детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задевая стоящих палок).

Попеременный двухшажный ход — цикл передвижения состоит из двух скользких шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользкую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. Самая сильная часть этого движения в его середине. После толчка — скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользкая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются и рука свободно выносится вперед.

Ходьба по учебной лыжне для учащихся с ОВЗ (умственной, глубоко умственной отсталостью) обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Тренер-преподаватель, находясь в середине круга, по мере необходимости (если учащиеся допускают ошибки) может показать учащимся те или другие элементы катания на лыжах. Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Овладение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и

легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обуславливает чередование физического напряжения и отдыха. Ритмичные движения легче автоматизируются.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот. Повороты можно выполнять под счет: тренер-преподаватель считает до шести — учащийся за это время делает полный поворот. Поворот махом в работе с учащимися с ОВЗ (умственной, глубоко умственной отсталостью) на первом и втором году обучения используется редко. Этот поворот можно выполнять направо или налево на 180°. Из исходного положения — основная стойка лыжника — учащийся переносит вес тела на одну из лыж, например, правую. Левая нога с лыжей сгибается в колене и поднимается вперед-вверх, затем переносится налево-назад. Лыжная палка при этом ставится за пятку правой лыжи. Правая нога с лыжей обносится вокруг левой и, поворачиваясь, ребенок опускает ее на снег, рядом с левой лыжей. Поворот прыжками, и особенно поворот в движении (рулением, махом), в работе применяется с 3 года обучения.

Большое место в работе с учащимися с ОВЗ занимает обучение спускам и подъемам. Подъемы. По направлению движения различаются подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения — попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки.

- Подъем «лесенкой» осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж учащийся поднимал не только носок, но и задник.

- Учащимся доступен подъем «полуелочкой». В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра. Подъем «елочкой» для дошкольников не рекомендуется.

Тренер-преподаватель старается чаще обращаться к опыту учащегося, следит за большей четкостью выполнения движений. Обучение подъемам здесь также требует большой подготовительной работы. Тренер-преподаватель показывает учащимся с ОВЗ подъем ступающим шагом и говорит, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе. При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые приставные шаги, где лыжи ставятся четко параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентировками (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Тренер-преподаватель следит, чтобы все учащиеся с ОВЗ стремились преодолеть подъем, не снимая лыж

Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой, низкой стойках. Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая — для увеличения скорости, высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног. В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое. В основной

стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется. Учащимся с ОВЗ доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до 15°, длина ската до 20 м.

Перед спуском со склона тренер-преподаватель обращает внимание учащихся с ОВЗ на стойку лыжника, предлагает учащемуся слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. На первых занятиях при обучении учащихся с ОВЗ спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем учащийся с ОВЗ принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается в перед, руки сгибаются в локтях. Для полной подачи согнутых коленей вперед можно предложить учащемуся ритмично похлопать по коленям.

Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами. Торможение выполняется:

- «плугом»,
- «упором» («полуплугом»)
- и боковым соскальзыванием.

При торможении «плугом» лыжник смыкает носки лыж и разводит задники. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Применяется «плуг» для торможения на пологих склонах. Торможение «упором» («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются. Торможения «плугом», боковым соскальзыванием в работе с дошкольниками не применяются.

На пути лыжника нередко встречаются препятствия (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья, стволы деревьев и т. д.). Тренеру-преподавателю необходимо научить учащихся с ОВЗ преодолевать их. Для этого могут быть использованы различные способы:

- перешагивание прямо и боком,
- переход ступающим шагом
- или «лесенкой».

От занятия к занятию более совершенствуется навык скользящего шага. Тренер-преподаватель стремится к тому, чтобы скользящий шаг учащегося с ОВЗ был длинным, накатистым, ритмичным. На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне.

С первых занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Преподаватель показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть надо прямо». Затем учащиеся с ОВЗ принимают эту позу, а тренер-преподаватель исправляет положение ног и туловища.

Основные критерии правильности скользящего шага:

- правильность исходного положения, посадки лыжника;
- сохранение равновесия при скольжении;
- длительное скольжение на одной ноге;
- соблюдение перекрёстной координации рук и ног.

Для того чтобы учащиеся с ОВЗ научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца, или под планку. Сохраняя туловище прямым, приседая и мягко сгибая ноги в коленях, дети проходят под 6 - 8 воротцами, расположенными на расстоянии 2 - 3 м. друг от друга. Между воротцами они распрямляются, подбрасывая и ловя какой-нибудь предмет, или, потягиваясь, достают рукой ветку и т. д.

Для удлинения скользящего шага тренеру-преподавателю надо ещё больше обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это достигается упражнениями, ходьбой в медленном темпе с утрированным

переносом тяжести тела с одной ноги на другую, скольжением на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыж). Ходьба вслед за тренером по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание - пройти расстояние 10 метров за меньшее количество шагов (дети сами подсчитывают количество шагов, побеждает тот, кто прошёл расстояние за меньшее число шагов). Постепенно учащиеся с ОВЗ стремятся к быстрой динамике движения, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнования «Кто скорее добежит до флажка» (10-15метров). Затем вырабатывается умение учащихся делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево. Для закрепления навыка поворотов с учащимися проводятся игры «Кто первый повернётся», и т. д. К концу первого года учащиеся с ОВЗ овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения учащихся становятся более координированными, более плавными, отдельные циклы движения - более стандартными, значительно уменьшаются боковые качения.

## 5. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПРИЯТИЯ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

*Особенности физического восприятия детей с нарушением интеллекта (с умственной, с глубокой умственной отсталостью).*

Программный материал включает многочисленные физические упражнения и элементы ОФП, легкой атлетики, гимнастики, лыжную подготовку, спортивные и подвижные игры, позволяющие воздействовать на различные участки опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами их можно объединить в несколько групп.

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве:

- ходьба,
- прыжки,
- ползание,
- передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения:

- без предметов;
- с предметами (гимнастические палки, обручи, малые и большие мячи, лыжные палки и др.);
- на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, лестница, тренажеры).

3. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

4. Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованность движений рук, ног, головы, туловища; согласованность движений с дыханием; ориентировка в пространстве; равновесие, дифференцировка усилий, времени и пространства; ритмичность движений, расслабление.

5. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

6. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

7. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

8. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

9. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: катание на коньках, легкая атлетика, и др.

К естественно-средовым факторам относится использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма. Для детей с умственной отсталостью это ходьба босиком по массажной дорожке, траве, песку, прогулки на лыжах, подвижные и спортивные игры на открытых площадках.

Гигиенические факторы включают правила и нормы общественной и личной гигиены:

- режим дня, соотношение бодрствования и сна, учебы и отдыха,
- питания,
- окружающей среды,
- одежды, обуви,
- спортивного инвентаря и оборудования.

Для умственно отсталых детей важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов, но и приучение их ко всем видам закаливания, режиму двигательной активности и личной гигиене, превращая их в привычку.

***Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями с детьми с нарушением интеллекта (с умственной, с глубокой умственной отсталостью).***

Индивидуальный подход к занимающимся, имеющим ограниченные возможности здоровья реализуется за счет выбора методических приемов обучения и воспитания с учетом всех особенностей занимающихся: структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих или вторичных нарушений, возраста, физического и психического развития, интеллекта и т.д. (Евсеев С.П., 2007).

Главное заключается не в «передаче знания», а в технологии «учить соображать». Технология обучения действиям должна...пробуждать и приводить в действие внутренние процессы развития человека (Дмитриев С.В., 2008).

Поскольку у детей с умственной отсталости слабо развито абстрактное мышление и опосредованное запоминание, а механическая память и наглядно-действенное мышление развиваются достаточно хорошо, то формирование определенного отношения к занятиям физической культурой, лыжному спорту возможно только в процессе непосредственного осуществления этой деятельности, получения подкрепления результатов активности психических процессов наглядными результатами выполненной деятельности, ее успешностью.

***Метод формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, занятий физической культурой у детей с умственной отсталостью***

Чтобы создать высокую мотивацию, надо создать условия для удовлетворения потребностей (Каверин С.Б., 1998). Метод отражает способ взаимодействия педагога и ученика, где полем деятельности являются знания, развитие двигательных, психофизических, личностных способностей ученика, его эмоции, воля, поведение, при этом сам он выступает одновременно объектом и субъектом педагогической деятельности. Воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеют ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой вид физкультурной деятельности. К ним относятся:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических способностей;
- методы воспитания личности.

В основе их лежат закономерности обучения, возрастного развития, дидактические и специально-методические принципы, коррекционная направленность педагогического процесса.

***Методы формирования знаний***

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



1. Закрепление знаний о строении тела и его частях:
  - голова,
  - лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
  - туловище
  - спина, грудь, живот, бок;
  - руки
  - плечо, локоть, кисть, пальцы;
  - ноги
  - бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.
2. Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, на трассе, в учебном учреждении:
  - вход, выход,
  - стены, потолок, углы,
  - дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.
3. Названия спортивного инвентаря и оборудования:
  - мячи,
  - кегли,
  - обручи,
  - гимнастическая скамейка,
  - скакалка,
  - гимнастическая стенка,
  - перекладина,
  - лыжная палка, лыжи,
  - и др.
4. Знания об исходных положениях:
  - стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч),
  - лежа (на спине, на животе, на боку),
  - сидя (на полу, на скамейке),
  - положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.
5. Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений, и умение выполнять их по словесной инструкции:
  - поднять(ся)—опустить(ся);
  - согнуть(ся)—разогнуть(ся);
  - наклонить(ся)—выпрямить(ся);
  - повернуть(ся),
  - сесть (сидеть),
  - встать (стоять),
  - идти, бежать, перелезать, ползать,
  - бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить),
  - поднять, ловить, поймать.
6. Знание пространственных ориентиров:
  - направления движений тела и его частей:
    - вперед-назад,
    - вправо-влево,
    - вниз-вверх;
  - построения:
    - в колонну,
    - шеренгу,
    - круг,
    - пары;

- представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под):

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

7. Знание подвижных игр:

- название, правила,
- понимание сюжета и ролевых функций,
- последовательность действий,
- считалки, речитативы, если они есть в игре.

8. Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий.

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

*Метод слова включает:*

- объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьбу, беседу, диалог и т. П.
- сопряженную речь
- проговаривание хором;
- невербальную информацию в виде мимики, пластики, жестов, условных знаков;
- зрительно-наглядную информацию (иллюстрации схемы тела человека, гигиенические плакаты, видеофильмы и т. П.)

Практика показывает, что использование словесных методов в процессе физического воспитания умственно отсталых детей оставляет слабые следы. Необходимо их сочетание с практической деятельностью. Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового, двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается (Самыличев А.С., Гуро-Фролов Р.Н., 1991; Стребелева Е.А., 1991).

Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

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

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

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскостях, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные

движения;

- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Таким образом, методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют умственно отсталым детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания.

Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

#### *Методы обучения двигательным действиям*

Практические методы обучения двигательным действиям включают:

1. Последовательное освоение частей упражнения, что обусловлено, во-первых, неспособностью осваивать целостные сложно координационные двигательные действия в силу влияния основного дефекта, во-вторых, многие сложные по структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением.
2. Обучение целостному упражнению, если оно несложно по своей структуре или не делится на части.
3. Создание облегченных условий выполнения упражнения (облегченные снаряды для метания, бег за лидером, под уклон).
4. Использование подводящих и имитационных упражнений. Первые в своей структуре содержат элементы основного упражнения, вторые – полностью воспроизводят всю структуру движения, но в других или облегченных условиях. Эти специальные упражнения используются обычно для совершенствования ключевых фаз движения, закрепления и коррекции динамических и кинематических характеристик, развития физических качеств. В адаптивном физическом воспитании имитационные упражнения часто используются как подражания движениям и звукам животных, насекомых, паровоза и т.п., при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия.
5. Усложнение условий выполнения упражнения (повышенная опора, дополнительный груз, бег по песку, в гору).
6. Варьирование техники физических упражнений – исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды и т. П.
7. Изменение внешних условий выполнения упражнений (в помещении, на открытых площадках, при разных погодных условиях).
8. Использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха.
9. Создание положительного эмоционального фона, способствующего активизации всех органов чувств и эмоций на изучаемом двигательном действии.

#### *Методы развития физических способностей.*

Дети и подростки с умственной отсталостью в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению со здоровыми сверстниками сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

Развитие мышечной силы используется в целях:

- обучения двигательным действиям;
- коррекции и компенсации двигательных нарушений;
- поддержания работоспособности и развития физических кондиций;
- достижения результатов в выбранном виде спорта;
- активного отдыха, нормализации веса и коррекции телосложения.

Средствами развития мышечной силы являются:

- упражнения основной гимнастики; легкой атлетики, лазанье, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук;
- корректирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений;
- легкоатлетические упражнения:
  - прыжки и прыжковые упражнения,
  - спрыгивание в глубину с высоты 30–40 см с последующим отталкиванием вверх;
- упражнения с преодолением внешней среды
- бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору;
- упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером;
- подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками и т.п.;

*Методы развития силы* носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей учащихся. При тяжелых формах умственной отсталости, осложнениях соматического характера, нарушениях зрения, симптоматике церебрального типа, сколиозах упражнения с поднятием тяжестей, соскоками, прыжками противопоказаны.

#### *Развитие скоростных способностей.*

Для умственно отсталых детей скоростные способности необходимы в бытовой, учебной, спортивной, трудовой деятельности. Ребенок должен быстро реагировать на внешние сигналы, предвидеть и упреждать опасность (например, транспортную), быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с меняющимися условиями. Скоростные качества и реагирующая способность зависят от состояния центральной и периферической нервной системы, от психических функций (ощущений, восприятия, внимания), от уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве и др.), от особенностей характера и поведения. У детей с умственной отсталостью как минимум один или несколько из перечисленных факторов имеют дефектную основу и поэтому тормозят развитие скоростных способностей. Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал:

- во время ходьбы,
- бега,
- по хлопку,
- остановка,
- поворот кругом или упор присев
- и т. П.

Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх. Например, в «Круговой лапте» ребенок должен сконцентрировать внимание, мысленно проанализировать ситуацию, быстро отреагировать: поймать мяч или увернуться от него. Так как от его самостоятельного решения зависит результат игры, он вынужден отслеживать скорость, траекторию, направление полета мяча.

Быстрота одиночных движений и темп движений развиваются следующими методическими приемами:

- создание облегченных условий выполнения упражнений;
- выполнение простых движений с максимальной частотой (бег на месте, движение только рук);
- повторение циклических упражнений в течение 5–6 секунд с максимальной частотой;

- эстафеты, игры и задания, включающие элементы соревнований.

Скоростные качества у детей с нарушением интеллекта развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер, а сенситивный период – 10–12 лет.

#### *Развитие выносливости.*

Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но, главное, – сниженная способность к волевым усилиям. Об их функциональных возможностях можно судить по программе соревнований.

Например, международная «Программа развития спортивных умений и навыков» (1993), Специальной Олимпиады (Special Olympics) для умственно отсталых детей включает соревнования по лыжному спорту на дистанциях 10 м, 50 м, 100 м, 500 м, 1 км, 3 км, 5 км, 7,5 км и 10 км. Для большинства детей задача развития выносливости ограничена рамками упражнений в зоне умеренной интенсивности и состоит в том, чтобы не избирательно воздействовать на отдельные факторы выносливости, а создавать условия для повышения общего уровня работоспособности. Для развития выносливости используются равномерный метод, реже – переменный и повторный. Учащиеся (воспитанники) к 15–16 годам должны пробегать дистанцию 300–500 м, на лыжах – 1 км и плавать на расстояние 25 м. При подготовке используется повторный метод в беге на дистанции 20 м на этапах ОФП и начальной подготовки и 40–60 м – в начале обучения на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Девушки повторяют упражнение 5–6 раз, юноши 8–10 раз. Средствами развития выносливости являются упражнения легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр, рекреационных и спортивных занятиях. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120–140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140–165 уд./мин. Для детей с тяжелой и даже умеренной умственной отсталостью последняя недоступна.

#### *Развитие гибкости.*

Дети с легкой умственной отсталостью уступают здоровым учащимся в развитии гибкости на 10–20% (Дмитриев Л.А., 2002), с более тяжелыми формами – еще больше. Причинами являются нарушения нервной регуляции тонуса мышц, межмышечной координации, функциональное состояние суставов – суставной поверхности, суставных капсул, внесуставных связок, врожденная или приобретенная тугоподвижность. Педагогическими задачами развития гибкости являются: – развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата; – минимизация регресса подвижности в суставах. Наиболее продуктивным для развития пассивной гибкости является возраст 9–10 лет, активной – 10–14 лет. К 20 годам амплитуда движений заметно падает. Следовательно, младший и средний школьный возраст – самый плодотворный для развития гибкости. Используются следующие виды упражнений: – динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; – динамические пассивные упражнения: с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; – статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера. Особое значение для умственно отсталых детей имеет подвижность рук, мелких суставов кистей и пальцев. Рекомендуемые упражнения предваряются массажем или самомассажем:

- для пальцев рук:

- массаж, разгибание пальцев надавливанием другой руки – сначала легкими, затем сильными пружинистыми движениями и статическим удержанием в разогнутом положении;

- для запястья:

- массаж, сгибание, разгибание, вращение, статическое удержание в разогнутом

положении за счет надавливания другой рукой или упором в неподвижный предмет (пол, стену);

- для плечевых суставов:

— вращения, маховые упражнения в разных направлениях и плоскостях, висы, наклоны вперед хватом за рейку гимнастической стенки, самостоятельно или с партнером; пружинные отведения рук, выкруты гимнастической палки.

### *Методы развития координационных способностей*

Координационные способности представляют совокупность множества двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную деятельность, т. е. умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать.

Для коррекции и развития используются следующие методические приемы:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование предметных ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика, (неспецифические упражнения других направлений деятельности дополнительного образования: конструирование, работа с глиной, песком, оригами, макраме и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

### *Методы воспитания личности.*

Основными факторами воспитания умственно отсталого ребенка являются воспитывающая среда, воспитывающая деятельность. Для оптимизации состояния есть различные приемы психологопедагогической регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверие, открытость тренера-преподавателя, педагога, выраженное внимание к каждому учащемуся;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий учащихся по принципу психологической совместимости;
- адекватность средств, методов и методических приемов реальному состоянию и индивидуальным возможностям детей;
- примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания и т.п.

*Способами разрешения конфликта* могут быть:

- мотивированное переубеждение, изменение установок, отношений и оценок, компромисс, уступка, шутка, улыбка, обоюдный анализ ситуации, концентрация на положительном, переориентировка внимания на другой объект или действие;
- суггестивные методы (методы внушения), при которых дети с умственной отсталостью без обдумывания, пассивно, без борьбы мотивов усваивают идеи и высказывания тренера-преподавателя (педагога). Внушения касаются снятия страхов, тревоги, стресса, неуверенности, повышения работоспособности, мобилизации эмоциональной активности (Гройсман А.Л., 1998);
- использование музыки с целью снятия нервно-мышечного напряжения, ускорения восстановительных процессов, ритмической и эмоциональной настройки (Брусиловский Л.С., 1979);
- игровые методы организации занятий, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение удовольствия, радости. Специальным подбором подвижных игр можно регулировать психоэмоциональное состояние от снятия агрессивности до формирования эмпатии в межличностных отношениях.

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:

- создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- максимально активизировать познавательную деятельность;
- ориентироваться на сохраненные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- 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 несогласованны, движения неритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища (Катаева А.А., Стребелева Е.А., 1998). 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. На начальном этапе и этапе ОФП выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от года к году.

### *Коррекция бега*

У умственно отсталых детей младшего школьного возраста (7-11 лет) или на начальном этапе занятий физической активностью 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 (Дмитриев А.А., 2002).

### *Коррекция лазанья и перелезания*

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствие. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазанье и перелезание корректируют 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:

- тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений рук и дополнительных движений во времени и пространстве. Переключение внимания.
- дифференцировка усилий, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориентировка в пространстве.
- дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность.
- подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой).
- дифференцировка тактильных ощущений, двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания.
- высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом.

### *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.

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.

Дети, как правило, имеют представление о правильной осанке и могут продемонстрировать ее достаточно точно, особенно у вертикальной стены, но тут же нарушают ее при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника. У многих умственно отсталых детей мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая.

Встречаются дети с явными парезами или параличами отдельных мышечных групп. При коррекции осанки у детей и подростков с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положениями:

- 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;
- необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры, дополнительные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.;
- со стороны тренеров-преподавателей (педагогов), необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, освещению, позам во время сна, сидения, стояния и т. П.;
- 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. Основной причиной плоскостопия является слабость мышцы связочного аппарата, поддерживающей свод стопы. Чаще плоскостопие встречается у соматически ослабленных и тучных детей, хотя природа его возникновения может быть разной. Различают плоскостопие врожденное, рахитическое, паралитическое, травматическое и самое распространенное статическое. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия выполняются 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.

Примеры упражнений:

1. стоя, носки вместе, пятки врозь – подняться на носки, вернуться в исходное положение;
2. стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони – сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы;
3. стоя след в след (носок правой касается пятки левой) – подняться на носки, вернуться в исходное положение;

4. 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;
5. подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ноги;
6. поставить левую (правую) ногу на носок – поочередная смена положения в быстром темпе;
7. стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на пояс – присесть, не отрывая ступней от пола, 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 приставными шагами боком вдоль по канату, лежащему 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 – 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.

## 6. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки лиц с нарушением интеллекта)

«Деятельность - есть арена формирования личности. Личность такова, каковы условия и обстоятельства ее деятельности» (Каверин С.Б., 1998). Любая работа, любое производство представляют собой всегда не один, а два параллельных потока деятельности, внешний и внутренний.

На выходе всегда не один, а два результата: во-первых, явный, видимый — сам этот результат деятельности, а во-вторых, главное, результат, которого часто не замечают, но который неизбежен — в виде новообразований в характере и других структурах личности.

**Формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности** (см. Приложение 2 к программе).

Компоненты мотивации

1) Создание для учащихся ситуаций успеха в процессе занятий физической культурой, лыжными гонками.

Формирует мотивы достижения результата через удовлетворение потребностей учащихся в признании и в самоуважении.

Методические приемы по созданию ситуаций успеха в процессе занятий физической культурой, лыжными гонками для учащихся с ОВЗ (умственной, глубоко умственной отсталостью):

- Обеспечение положительного эмоционального фона занятия при помощи активизации образного представления, создания игровых ситуаций, проведения игр, за счет изменения интонаций, тембра своего голоса.

- Широкое применение подводящих упражнений с целью создания максимально возможных условий для успешного выполнения целостного действия. Успешное выполнение учащимся упражнений – сигнал для учителя о возможности предложения сложных заданий, содержащих освоенные учащимся подводящие упражнения.

- Подбор заданий с учетом индивидуальных возможностей каждого ученика. Предлагаемое задание должно быть выполнимым, но субъективно сложным.

- Моделирование на занятиях (тренировках) ситуаций, с которыми учащиеся встречаются в реальной жизни.

- Проявление тренером-преподавателем положительного эмоционального отношения к успехам воспитанников (учащихся, спортсменов).

(См. приложение 3 к программе: «Критерии оценки деятельности учащегося, отражающие его стремление к переживанию чувства успеха»)

2) Активизация межличностных взаимодействий учащихся с ОВЗ (умственной, глубокой умственной отсталостью) внутри объединения (группы занимающихся) в процессе занятий физической культурой, лыжными гонками.

Формирует мотивы аффилиации, достижения результата через удовлетворение потребностей учащихся с ОВЗ (тяжелой умственной отсталостью; глубоко умственной отсталостью) в социальных связях и в признании.

(Примеры упражнений с методическими рекомендациями представлены в Приложении к программе<sup>7</sup>.)

Методических приемы по созданию мотивов достижения результата через удовлетворение потребностей учащихся в социальных связях и в признании:

- Активизация и укрепление межличностных взаимоотношений в объединении (группе) по

принципу взаимоотношений внутри спортивной команды, поскольку коллективная форма деятельности во многих случаях создает лучшую мотивацию, чем индивидуальная.

- В процессе межличностных взаимодействий учащихся - привлечение их внимания к достоинствам, способностям, трудностям друг друга; проявление тренером-преподавателем (педагогом) эмоционального отношения к действиям учащегося (воспитанника), демонстрация чувствительности к настроению других людей. На начальном этапе работы тренеру-преподавателю (педагогу) необходимо посредством использования эмоционально окрашенной речи, озвучивать все выполняемые действия, побуждения, причины поведения как собственные, так и учащихся.

- Создание условий выполнения различных упражнений в парах и в группе с целью активизации вербального и невербального общения и удовлетворения потребности в тактильном и эмоциональном контакте. Принадлежность к группе сверстников, так называемая «реакция группирования» - одна из важнейших социально-психологических потребностей подростков и включенность в группу, разделяющую социально приемлемые ценности (например, в спортивную команду), резко снижает вероятность его вовлечения в асоциальную группу. Наличие сплоченной команды, где участники положительно относятся друг к другу и с удовольствием занимаются общим делом – важнейшее условие ее эффективности. Это повышает мотивацию к участию в любых мероприятиях проводимых в рамках этой работы.

- Опора на положительные качества личности и их подчеркивание в процессе занятий. Проявление оптимистичного отношения к развитию тех положительных качеств, которые есть у ребенка. Например: организационные способности, коммуникативные способности, аккуратность, исполнительность, активность, старательность и др.

- Применение метода круговой тренировки, преодоления полосы препятствий.

- Обеспечение равного внимания ко всем занимающимся на одном занятии.

- Предоставление каждому учащемуся (воспитаннику) «зоны ответственности» в соответствии с его индивидуальными особенностями.

- Акцентирование языка чувств с использованием местоимения «я» (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...» не ты меня расстроил, а «я расстроился потому что ты...».

(См. приложение 4 к программе: «Критерии оценки деятельности учащегося, отражающие активность его межличностного взаимодействия с окружающими»).

3) Создание условий формирования у учащихся с ОВЗ (умственной, глубоко умственной отсталостью) навыков уверенного поведения.

Формирует у учащихся с ОВЗ (умственной, глубоко умственной отсталостью) мотивы общения, через удовлетворение потребностей в социальных связях и самоуважении.

Развитию умственных способностей препятствует отсутствие базовой уверенности в себе и часто встречающаяся у людей с умственной отсталостью низкая самооценка связана с тем, как с ними обращаются и как относятся. Сформированность навыков уверенного поведения снижает вероятность приобщения подростков и молодежи к злоупотреблению психоактивными веществами. Уверенность в себе проявляется в различных жизненных сферах, но наиболее ярко – в сфере межличностных отношений. Подбор методических приемов для данного компонента осуществлялся на основе применения тренинговых технологий формирования навыков уверенного поведения

(Примеры педагогических ситуаций представлены в Приложении 8 к программе.)

Методические приемы по созданию условий уверенного поведения:

- Постановка конкретных и достижимых (реалистичных) целей с учетом способностей и возможностей учащихся (воспитанников).

- Цели должны быть выражены в позитивных терминах.

- Ориентирование на поиск способа преодоления препятствия, а не на переживание по поводу его наличия.

- Обучение учащегося (воспитанника) ориентировке в новых условиях среды.

- Формирование социально ориентированного поведения.
  - Формирование навыков самоконтроля поведения и эмоциональных реакций. Обучение поиску компромиссов при решении конфликтных ситуаций.
  - Формирование умения представлять себе успешное завершение деятельности.
  - Формирование способности и интереса к созидательной деятельности.
  - Сочетание требовательности с уважением к личности учащихся: проявление педагогического такта при общении с занимающимися. Любая критика должна быть конструктивной и понятной для учащегося (воспитанника).
  - Необходимо обращать внимание учащегося (воспитанника) на сами действия, на результат поступка, при этом не допустима оценка личностных качеств (Карпушин Б.А., 2003). И, что наиболее важно, следует постоянно озвучивать для учащегося (воспитанника) возможные последствия того или иного действия.
- (См. приложение 5 к программе: «Критерии оценки деятельности учащегося, отражающие процесс формирования навыков уверенного поведения»)

4) Создание условий, направленных на выработку у учащихся с ОВЗ (умственной, глубоко умственной отсталостью) умений самостоятельной организации и осуществления физкультурно-спортивной деятельности.

Формирует мотивы общения и достижения результата деятельности через удовлетворение потребностей учащихся с ОВЗ (умственной, глубоко умственной отсталостью) в социальных связях и самоутверждении.

Мотивационный этап – сообщение, почему и для чего учащимся нужно знать данный раздел программы, какова основная учебная (тренировочная) задача тренировки, занятий. (Ильин Е.П., 2000). Сочетание педагогического руководства с инициативой и самостоятельностью учеников позволяет предупреждать конфликты, возникающие при организации воспитательного процесса на занятиях физической культурой, тренировках у учащихся (воспитанников) с ОВЗ (умственной, глубоко умственной отсталостью). Предоставление возможности проявлять инициативу помогает учащимся (воспитанникам) осваивать нормы и правила поведения в сочетании с удовлетворением потребности в проявлении самостоятельности (Карпушин Б.А., 2003).

Методические приемы по созданию социальных связей через удовлетворение потребностей учащихся в самоутверждении.

- Обучение методам самоконтроля функционального состояния организма: по пульсу, по внешним и субъективным признакам утомления.
- Ведение совместно с учащимися дневников успеха (тетрадей) по избранному виду спорта. В дневнике (тетради) отражены основы терминологии, рисунки, динамика физической подготовленности учащегося (воспитанника, спортсмена), участие в соревнованиях, занятые места и др.
- Рекомендации по просмотру передач, чтению книг, периодических изданий, журналов.
- Обучение приемам помощи, страховки (метод показа, рассказа, объяснения, разъяснения).
- Формирование ответственности за собственные действия и их последствия для здоровья других учащихся.
- Объяснение неудач недостатком усилий, стараний, что не вызывает сильного огорчения, так как не заставляет усомниться в своих способностях.
- Разъяснение направленности занятий и заданий.
- Озвучивание дальнейших перспектив занятий спортом, в том числе после окончания обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе подготовки по лыжным гонкам для детей с ОВЗ. После выпуска из ЧДДИ.

(См. приложение 6 к программе: «Критерии оценки деятельности учащегося по самостоятельной организации занятий физкультурно-спортивной деятельностью, лыжной подготовкой»)

Следует также отметить, что тренер-преподаватель (педагог) всегда должен постоянно являть собой пример физически культурного человека, жизнерадостного и активного, достойного для подражания учащимися (воспитанниками) как в одежде, в манере разговаривать, в поведении, так и в реакции на различные ситуации.

Для каждого блока представлены критерии оценки деятельности учащихся (воспитанников, спортсменов) (см. Приложения 3,4,5,6 к программе), обеспечивающие тренера-преподавателя (преподавателя) срочной информацией об изменении поведения занимающегося на занятии (тренировке). Критерии разработаны в ходе консультаций с тренерами, преподавателями АФВ, воспитателями работающими с лицами, имеющими нарушения интеллекта и психологами специальных (коррекционных) школ VIII вида.

Компоненты представленной методики формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности могут быть включены в любые части занятий (тренировок) по программе физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам, физическому воспитанию, либо физкультурно-оздоровительного занятия. Все компоненты представленной методики находятся в тесной взаимосвязи между собой и применяются в единстве. (Пример конспекта фрагмента подготовительной части занятий (тренировки) с применением компонентов разработанной методики представлен в приложении 9 к программе).

Наиболее сложной задачей тренера-преподавателя при реализации ДООП физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для детей с ОВЗ (умственной отсталостью, глубокой умственной отсталости) «Юный лыжник» является комплексное решение общепедагогических и коррекционных задач в рамках одного занятий физкультурно-спортивной деятельности, одной тренировки. В соответствии с тем, что у детей с нарушением интеллекта в результате органического поражения головного мозга наиболее отстающими являются познавательные процессы, обуславливающие способность учащихся не только к восприятию, но и сохранению приобретаемых на занятиях (тренировке) умений и навыков в виде определенных нервных связей, первоочередная коррекционная задача тренера-преподавателя (педагога) состоит в поиске наиболее эффективных путей активизации психических процессов каждого учащегося для успешной реализации организованных им тренировок, физкультурно-спортивной деятельности, успешной реализации и успешного освоения учащимися ДООП.

Решение данного вопроса возможно при условии формирования у учащихся (воспитанников, спортсменов) устойчивых мотивов физкультурно-спортивной деятельности в условиях формирования соответствующих навыков и умений для ее реализации как в процессе занятий физической культурой во время занятий в спортивном объединении «Юный лыжник», так и дальнейшего самостоятельного и активного участия учащихся (воспитанников, спортсменов) в различных видах физкультурно-спортивной деятельности в течении всей жизни после окончания ДООП и после выпуска, за пределами ЧДДИ.

Учащиеся после окончания ДООП в перспективе должны обладать организационными способностями, коммуникативными навыками, двигательным опытом по созданию условий для выбора занятий физическими упражнениями, удовлетворение потребностей учащихся в социальных связях в результате чего у них появится возможность самостоятельного принятия решений в отношении участия в тех или иных видах физкультурно-спортивной деятельности в собственной жизнедеятельности, определять для себя здоровьесберегающие факторы, условия и ресурсы в ЧДДИ, а также после выпуска из него.

Тот потенциал здоровья, который есть у каждого ребенка, независимо от особенностей его развития, и результаты кропотливого многолетнего труда тренера-преподавателя (педагога) по его раскрытию, а затем реализации полученных знаний, умений и навыков в течение дальнейшей взрослой жизни, несомненно, должны быть сохранены и приумножены, что позволит поддерживать максимально высокое качество жизни человека с нарушением интеллекта в условиях современного общества.

## Методика проведения обследования уровня развития физических качеств

Оценка динамики достижений учащихся осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а диагностика развития проводится на основе оценки развития.

### 1. скоростно-силовые качества:

- Скорость бега на 10 м/с
- Скорость бега на 30 м/с
- Продолжительность бега в медленном темпе, мин
- Прыжок в длину с места

Проводится на спортивной площадке, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами. Учащийся становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса учащихся с ОВЗ целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить учащемуся с ОВЗ прыгнуть до самого дальнего из них.

### 2. силовые качества:

- Дальность броска мяча (весом не более 1кг.), стоя у черты – способом из-за головы двумя руками.

Учащийся встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног учащегося с ОВЗ не должны отрываться от пола. Учащийся совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

- Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м.

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. и длиной 15 - 20 м.

По команде тренера-преподавателя учащийся подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр.

- Мышечная сила правой и левой кисти, кг .
- Наклон туловища вперед сидя, см.

### 3. влияющие факторы:

#### *Лыжные гонки - бег на короткие дистанции*

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения, используемые в таблице:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

***Лыжные гонки - бег на средние и длинные дистанции***

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.***

**1. На этапе ОФП и начальной подготовки:**

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжным спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники передвижения на лыжах;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

**2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях для детей с ОВЗ, с нарушением интеллекта (умственной отсталостью, глубоко умственной отсталостью) по лыжным гонкам, Специальной Олимпиаде, и т.п.;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

**3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

**4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.



### Контрольные нормативы групп ОФП и начальной подготовки

Показатели	Пол	Параметры показателей, которые должны показать учащиеся (спортсмены)	
		1 год обучения	2-3 год обучения
Скорость бега на 10 м/с	Мальчики	2,6—2,1	2,5—1,8
	Девочки	2,8—2,2	2,7—1,9
Скорость бега на 30 м/с	Мальчики	8,8—7,0	7,6—6,5
	Девочки	9,1—7,1	8,4—6,5
Дальность броска мяча весом 1 кг/см	Мальчики	165—260	215—340
	Девочки	140—230	175—300
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82—107	95—132
	Девочки	77—103	92—121
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0—6,0	4,5—8,0
	Девочки	3,0—4,5	3,5—5,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	3,5—5,5
	Девочки	2,5—3,5	3,0—5,0
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	4—7	5—8
	Девочки	6—9	7—10
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,5	2,0
	Девочки	1,5	2,0
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—12,5
	Девочки	4,5—9,0	6,0—11,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	5,0—10,0	6,0—10,5
	Девочки	4,5—8,5	5,5—9,5

### Контрольные нормативы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Показатели	Пол	Параметры показателей, которые должны показать учащиеся (спортсмены)	
		3-4-5 год обучения	6-7-8 год обучения изменение в % соотношении
Скорость бега на 10 м/с	Мальчики	2,3—1,7	10-20%
	Девочки	2,6—1,9	10-20%
Скорость бега на 30 м/с	Мальчики	7,0—6,0	10-20%
	Девочки	8,3—6,3	10-20%
Дальность броска мяча весом 1 кг/см	Мальчики	270—400	10-20%
	Девочки	220—350	10-20%
Длина прыжка с места, см	Мальчики	112—140	10-20%
	Девочки	97—129	10-20%
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	6,0—10,0	10-20%
	Девочки	4,0—7,0	10-20%
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	4,0—7,0	10-20%
	Девочки	3,5—5,5	10-20%
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	6—9	10-20%
	Девочки	8—12	10-20%
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	2,5	10-20%
	Девочки	2,5	10-20%
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	10,0—12,5	10-20%
	Девочки	7,5—12,0	10-20%
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	8,0—11,5	10-20%
	Девочки	7,0—10,5	10-20%

### **Оценка уровня освоения учащимся программного материала**

#### **1 год обучения**

- 2 балла - учащийся проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.
- 1 балл - учащийся владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.
- 0 баллов - учащийся допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

#### **2-3 год обучения**

- 2 балла - учащийся уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- 1 балл – учащийся правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.
- 0 баллов – учащийся неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

#### **4-5 год обучения**

- 2 балла – учащийся уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- 1 балл – учащийся правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.
- 0 баллов – учащийся неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

#### **Ходьба на лыжах (конец года):**

- 2 балла - овладел техникой.
- 1 балл:- частично овладел техникой.
- 0 баллов - не овладел техникой

#### **Протокол обследования навыков ходьбы на лыжах**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Уровень владения техникой		
		скользящего шага	подъёма на гору	спуска с горы

Авторская педагогическая разработка Сорокина Александра Алексеевича,  
тренера-преподавателя высшей квалификационной категории,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелой умственной отсталости, глубокой умственной отсталости)  
«Юный лыжник»

## **7. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

### 1. Общие требования безопасности.

Занятия по спортивной подготовке, лыжным гонкам проводятся на оборудованных (приспособленных для занятий) спортивных площадках, подготовленных лыжных трассах.

*К занятиям допускаются:*

К занятиям лыжными гонками допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

Имеющие спортивный инвентарь, обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

*Занимающийся должен:*

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на тренировке;
- быть внимательным при перемещениях по лыжной трассе;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

### 2. Требования безопасности перед началом тренировки.

*Занимающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на тренировке;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

### 3. Требования безопасности во время тренировки.

Бег.

*Занимающийся должен:*

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;
- выполнять разминочный бег по отдельной, отведенной для этого трассе.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

*Занимающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить тренировку и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в медпункт (в больницу) или вызвать «скорую помощь»;

### 5. Требования безопасности по окончании тренировки.

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения тренировки;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## 8. КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

**АДАПТАЦИЯ** – процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АФК)** - интегративная наука. Виды адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация. Основные понятия АФК: «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация» и т.д. Направления и структура реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья /инвалидов

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**– это основной вид адаптивной физической культуры. Занятия по адаптивному физическому воспитанию преимущественно проводятся в образовательных учреждениях. Процесс адаптивного физического воспитания относится к специальному образованию, направленному на образование лиц с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивное физическое воспитание в системе коррекционного образования проводится в дошкольных ОУ – комбинированного и компенсирующего видов, в специальных ОУ – I-VIII видов, в учреждениях начального профессионального образования, в специальных профессиональных училищах, учреждениях дополнительного образования и т.д.

**АКТИВНЫЙ ОТДЫХ** - отдых за счет смены видов деятельности, например смена умственной деятельности физической или наоборот.

**АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА** (в спорте) - система сознательно при меняемых спортсменами психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психических процессов.

**АККЛИМАТИЗАЦИЯ**- разновидность адаптации, процесс приспособления организма к изменяющимся климатогеографическим условиям.

**АКСЕЛЕРАЦИЯ** – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями, проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков.

**АНАЛИЗ** – метод научного исследования путем рассмотрения отдельных сторон, свойств процесса, явления. Ретроспективный анализ спортивных результатов – изучение динамики роста спортивных результатов в педагогических целях: для контроля правильности тренировочного процесса. Анализ массовых спортивных результатов проводится для оценки уровня физического развития и подготовленности населения.

**АНТРОПОМЕТРИЯ** – система измерений в антропологии линейных размеров и др. физических характеристик тела человека (рост, вес, окружность груди и т.п.)

**ВОЗРАСТ БИОЛОГИЧЕСКИЙ** – характеристика конкретной биологической стадии роста организма, связанная с периодами развития человека: часто не совпадает с календарным возрастом, определяется по совокупности анатомо-физиологических признаков.

**ВОЗБУЖДЕНИЕ** - активная реакция, возникающая в результате того или иного воздействия на живой объект.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** - способность к длительному выполнению заданной статической и динамической работы. При мышечной работе характеризуется удлинением времени сохранения человеком работоспособности и повышенной сопротивляемостью организма утомлению.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ ОБЩАЯ** - способность человека совершать динамическую работу в течение длительного времени, из меряемого десятками минут и часами.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ СИЛОВАЯ** - способность сохранять работоспособность при динамической работе со значительными нагрузками.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ СКОРОСТНАЯ** - способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром или максимально быстром передвижении на Короткие дистанции.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ СТАТИЧЕСКАЯ** - способность к длительному непрерывному поддержанию мышечных усилий.

**ГИПОДИНАМИЯ** – недостаточность двигательной активности.

**ГИПОКИНЕЗИЯ** – снижение потребности в движении.

**ГИПОКСИЯ** – состояние кислородного голодания, возникающее при недостаточном обеспечении кислородом и (или) нарушении его потребления отдельными органами и тканями.

**ГОМЕОСТАЗ** – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивости основных физиологических функций организма

**ЗАКАЛИВАНИЕ** – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных воздействий солнца, воздуха, воды.

**ЗДОРОВЬЕ** – состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, психического и социального благополучия.

**КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКИЕ** – двигательные способности человека: силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.

**ЛОКОМОЦИИ** – движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве (бег, ходьба и т.п.)

**ЛОВКОСТЬ** - эффективное и целесообразное решение двигательных задач на основе генетически заложенных и приобретенных физических и координационных качеств.

**МЫШЕЧНАЯ СИЛА** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать

ему за счет мышечных усилий.

**МАССА МЫШЕЧНАЯ** – количество мышечной ткани, признак, определяющий физическое развитие человека.

**НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ** – свойство организма повторять в ряду поколений сходные типы индивидуального развития в целом и отдельных его характеристик, обеспечивается самовоспроизведением материальных единиц наследственности (генов, локализованных в специфических структурах ядра клетки – хромосомах)

**НЕРВНАЯ СИСТЕМА** - совокупность нервных и глиальных клеток. *Н.С.* состоит из центральной (головной и спинной мозг), периферической (спинно-мозговые и черепно-мозговые нервы) систем и периферических ганглиев.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)** – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**ОНТОГЕНЕЗ** – процесс индивидуального развития человека.

**ПЛАСТИЧНОСТЬ** - гармоничные по форме и ритму движения, отражающие духовный и внутренний мир человека.

**ПРЫГУЧЕСТЬ** - способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий для преодоления вертикального или горизонтального расстояния.

**РАВНОВЕСИЕ** - способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазе двигательного действия.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)** – процесс развития физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – процесс приобретения совокупности знаний о системе спортивной подготовки, включающей медико-биологические, психологические основы физической тренировки, а также сведения о спортивном инвентаре, оборудовании и т.д.

**РАБОТОСПОСОБНОСТЬ** – потенциальная способность человека выполнять возможный объем физических нагрузок.

**РАЗМИНКА** - комплекс подготовительных упражнений, выполняющихся для повышения работоспособности перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

**РЕАКЦИЯ** – действие, состояние, процесс, возникающий в ответ на те или иные внешние и внутренние раздражители.

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ** – способность к достижению определенных результатов.

**СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ** – физические упражнения: соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные.

**СТАТИЧЕСКАЯ РАБОТА** - деятельность мышц, связанная с удержанием тела или его отдельных частей в определенном положении.

**СИЛА МЫШЦЫ** определяется тем максимальным грузом, который она в состоянии поднять, либо тем максимальным напряжением, которое она может развить в условиях изометрического режима.

**СКОРОСТЬ (БЫСТРОТА)** - способность спортсмена производить движение или пробежать определенную дистанцию за минимальное время. Различают 3 вида элементарного проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость отдельных движений; частота движений.

**ТОЧНОСТЬ** - двигательно-координационное качество, обеспечивающее наиболее полное соответствие пространственным, временным и силовым параметрам технически совершенного двигательного действия.

**ТЕСТ** – измерение или испытание, проводимое для определения физического состояния человека.

**ТЕСТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – тесты для определения уровня развития двигательных качеств, как по отдельному, так и в комплексе.

**ТОНУС МЫШЦ** - длительное сокращение мышц с небольшой затратой энергии.

**ТРЕНИРОВАННОСТЬ** – состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности человека. Является следствием спортивной тренировки.

**УТОМЛЕНИЕ** - физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** - совокупность антропометрических (рост, масса тела, окружность грудной клетки) и физиометрических (сила кисти, становая сила, жизненная емкость легких) показателей, характеризующих дееспособность организма.

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА** – педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование способности выполнять двигательное действие автоматически.

**ЦИКЛИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ** - последовательное чередование отдельных фаз целостного движения (цикла) и самих циклов. Все элементы движений, составляющих один цикл, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах. Каждый цикл движений связан с предыдущим и последующим. К *Ц.д.* относятся борьба, бег, ходьба, плавание, бег на коньках и лыжах, гребля, велосезда и др.

**ЭНЕРГОТРАТЫ** – количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени в состоянии покоя или во время работы.

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонюк С.Д., Хватова М.В., Сычев А.В. // Особенности двигательного развития детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2001, №4 С. 56-57.
2. Асеев, В.Г. Проблема мотивации и личность. / Теоретические проблемы теории личности [Текст] / В.Г. Асеев. – М.: Наука, 1974. – С. 122-144.
3. Бадмаева, Н.Ц. Методика для диагностики учебной мотивации школьников (методика М.В.Матюхиной в модификации Н.Ц.Бадмаевой) / Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей [Текст]: Монография / Н.Ц. Бадмаева. – Улан-Удэ, 2004, С.149-150.
4. Барабаш, О.А. Контроль качества образования по физической культуре в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида [Текст]: Учебное пособие / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева / О.А.Барабаш. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – С. 90 – 98.
5. Баряева, Л.Б. Обучение сюжетно-ролевой игре детей с проблемами интеллектуального развития [Текст]: Учебно-метод. пособие / Л.Б. Баряева, А.П. Зарин. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; Изд-во «СОЮЗ», 2001. – С. 4.
6. Божович, Л.И. Проблема развития мотивационной сферы личности. / Изучение мотивации детей и подростков [Текст] / Л.И. Божович. – М.: 1972. – С. 7-44.
7. Бойков, Д.И., Воронкова, В.В. Межличностное общение лиц с умственной отсталостью [Текст] / Д.И. Бойков, В.В.Воронкова, А.И. Гаурилюс, Г.М. Дульнев // «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта: 2-е изд. / Под ред. Л.М. Шипицыной. - СПб.: Речь, 2005. – Гл. 4. – С. 110-156.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для студентов ОУ среднего профессионального образования, обучающихся по специальности 0307 «Физическая культура». – М.; Владос-Пресс, 2003. – 191с.
9. Ванюшкин, В.А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостаточное интеллектуальное развитие/В. А. Ванюшкин.- Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007.-212 с.
10. Вайзман В.П. Психомоторика умственно отсталых детей. – М., 1997.
11. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий.- Волгоград: Учитель, 2008.- 171с.
12. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.
13. Веневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта [Текст]: Метод. пособие. – 2-е изд., доп. и испр. / С.И. Веневцев. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 4.
14. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
15. Вольков В.Н. Тренеру о подростке. – М.; 1973.
16. Выготский, Л.С. Движения в жизни ребенка [Текст] // Хрестоматия по общей психологии / Л.С. Выготский. – М., 1997. – 256 с.
17. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997.
18. Государственная программа РФ «Развития образования на 2013-2020 годы» Федеральной программы «Развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года» (распоряжение Правительства РФ от 22.11.2012г. № 2148-р).
19. Гребова, Л.П. ЛФК при нарушениях ОДА у детей и подростков/Л. П. Гребова. – М.: Академия, 2006. – 144 с.
20. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П. — СПб., СПбНИИ. физической культуры, 2006. - 44 с.
21. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды [Текст]: Учебно-методическое

- пособие / А.Г. Грецов; – СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006. – С. 3 – 38.
22. Грецов, А.Г. Тренинговые технологии развития уверенного поведения подростков и молодежи [Текст] / А.Г. Грецов // Адаптивная физическая культура – № 2, 2008 – С. 15 – 20.
  23. Росс В. Грин. Взрывной ребенок. Новый подход к воспитанию и пониманию легко раздражимых, хронически несговорчивых детей. Издательство: Теревинф, 2009 – 157с.
  24. Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. – М., 2000.- 224 с.
  25. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск «Вышэйшая школа», 1985. – 256с.
  26. Гуревич пособие И.А. по круговой тренировке при развитии физических качеств для преподавателей физической культуры, тренеров.
  27. Дети с отклонениями в развитии: Методическое пособие / Сост. Н.Д. Шматко. - М.: Аквариум, 1997.
  28. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под редакцией С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
  29. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст]: уч. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / А.А. Дмитриев.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. -С.7 – 22, 135 – 150.
  30. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании. А.А. Дмитриев.– М., 2002.-189 с.
  31. Дмитриев, С.В. Теория и технология образовательного развития при обучении двигательным действиям в сфере адаптивной физической культуры [Текст] / С.В.Дмитриев // Адаптивная физическая культура – № 1, 2008 – С. 4 – 10.
  32. Документы ООН о детях, женщинах и образовании. – М.; Народное образование, 1995. – 112 с.- (Библиотечка журнала «Народное образование», №2).
  33. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура – новая специальность для работы с инвалидами / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова, Т.В. Федорова / Физическая культура студентов: физическое воспитание, спорт, активный досуг (Научно-методические аспекты) [Текст]: Материалы Республ. науч.-метод. семинара / Под ред. доцента В.И. Григорьева. – СПб.: Изд-во СПбУЭФ, 1996. – С. 33 – 38.
  34. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
  35. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
  36. Евсеев, С.П. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры / С.П.Евсеев // Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007 – С. 29 – 40.
  37. Евсеев, С.П. Основные принципы оздоровительной физической нагрузки / С.П. Евсеев // Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. – М.: Сов. спорт, 2001 С.87-97.
  38. Евстратов В.Д. Виролайнен П.М. Чукардин Г.Б. Коньковый ход. – М.; Физкультура и спорт, 1988. – 127с.
  39. Евстратов В.Д. Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
  40. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
  41. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: (деятельность и состояния) [Текст]: Учеб. пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980. – С. 59-65, 198, 261 - 296.
  42. Ильин, Е.П. Типы зависимости от общей удовлетворенности занятиями физической культурой и спортом от частных видов удовлетворенности [Текст] / Е.П. Ильин, Л.В. Лихачев



- // Психофизиология изучения учебной и спортивной деятельности. — Л.: ЛГПИ, 1981. — С. 14-21.
43. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы [Текст]: Учебное пособие / Е.П. Ильин. — СПб: Питер, 2000. — 512 с.
  44. Ильина, Н.Л. Мотивы начала занятий спортом и причины ухода из спорта (на примере гребцов и волейболистов [Текст] / Н.Л. Ильина // Психологические основы физического воспитания: Материалы 22-й научной конференции СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. — СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. — С. 6-7.
  45. Ильин, Е.П. Сущность и структура мотива [Текст] / Е.П. Ильин // Психологический журнал. — 1995, том 16. — № 2. — С. 27-41.
  46. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». — М.; ИНФРА, 1999. — 56 с.
  47. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. От 13.07.2015г) «Об образовании в Российской Федерации»(с изм.и доп. В силу с 24.07.2015),
  48. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки, - М.; Лептос, 1994.
  49. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации.- Волгоград: Учитель, 2014.- 167с.
  50. Карпушин, Б.А. Педагогические основы воспитательной деятельности при занятиях физической культурой и спортом [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. А. Карпушин; СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2003. - 99 с.
  51. Каверин, С.Б. Мотивация труда [Текст] / С.Б. Каверин. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998. — С. 17 – 48, 144.
  52. Каверин, С.Б. Психолого-акмеологические основы развития духовных потребностей [Текст]: диссертация ... доктора психологических наук 19.00.13 / Каверин Станислав Борисович. - Москва, 2002. — С.251 – 273.
  53. Ковалев, В.И. Мотивы поведения и деятельности [Текст] / В.И. Ковалев. — М.: 1988. - 243с.
  54. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре для 5-9 класса. — М.; ВАКО, 2005.- 399с.
  55. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре для 1-4 класса. — М.; ВАКО, 2005.- 220с.
  56. Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р)
  57. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии/под общ. ред. Л. В. Шапковой. - М.: Сов. спорт, 2002. — 214 с. 4.
  58. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого — педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии [Текст]: Уч. пособие / Н.Л. Литош. — СПб.: Ин-т спец. педагогики и психологии, 2002. — С. 25-48.
  59. Лыжные гонки / Программа развития спортивных умений и навыков: Официальные правила соревнований. - М.: Советский спорт, 1993
  60. Малова, М.Н. Программа по физической культуре для детей с нарушениями интеллекта IV – IX классов [Текст] / Под общей ред. к.п.н., доц. А.А. Хилько / Г.И. Гербцова. — СПб.: Изд-во «Образование», 1994. — 45 с.
  61. Малыхина Л.Б. Проектирование и анализ учебного занятия в системе дополнительного образования детей.- Волгоград: Учитель, 2015.- 171с.
  62. Материалы научно-методической литературы по вопросам развития двигательной сферы умственно отсталых детей разного возраста многих авторов (И.Ю. Жуковин, О.А. Шпитальная, 2000; А.А. Дмитриев, Н.Л. Литош, Л.М. Шипицына, 2002; С.И. Веневцев, 2004; Л.В. Шапкова, С.П. Евсеев, 2007; С.Б. Нарзулаев, 2009-2010 и др.)
  63. Министерство образования РФ, Федерация лыжных гонок России. Программы для системы дополнительного образования детей – Лыжные гонки – для ДЮСШ и СДЮСШОР. — М.; 1997.

64. Малова, М.Н. Программа по физической культуре для детей с нарушениями интеллекта IV – IX классов [Текст] / Под общей ред. к.п.н., доц. А.А. Хилько / Г.И. Гербцова. – СПб.: Изд-во «Образование», 1994. – 45 с.
65. Николаев, А.Н. Психология тренерской деятельности в детско-юношеском спорте [Текст]: дис. д-ра психол. наук : 13.00.04 / Николаев Алексей Николаевич. - СПб., 2005 - 401 с.
66. Озеров, В. П. Психомоторные способности человека [Текст]: Учебное пособие / В. П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 320 с.
67. О положении детей в Российской Федерации / В. Петренко // доклад Комитета Совета Федерации по социальной политике. – 2006. [Электронный ресурс]. – <http://ricolor.org/rus/zn/sb/7/>.
68. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: библиотека учителя физической культуры. – М.; Владос-пресс, 2002. – 238с.
69. Назаренко Л.Д. Пособие по оздоровительным основам физических упражнений для учителей физической культуры.
70. Новицкий П.И. Организация и содержание соревнований по Специальной олимпийской программе для дошкольников//Физическое воспитание в реабилитации детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития: Сборник статей.-Витебск,2000.-С.82-91.
71. Новицкий П.И., Аскаленок О.Ю. Планирование и содержание тренировочного процесса по ПТДА детей с особенностями психофизического развития // Физическое воспитание в реабилитации детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития: Сборник статей.- Витебск, 2000.- С.61-66.
72. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.; 2002.
73. Организация и проведение соревнований для дошкольников по программе развития двигательной активности Специальных Олимпиад: Семинар. – Мн., 1998.
74. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника.– М.:Физкультура и спорт, 1976.
75. Палайма, Ю.Ю. Мотив спортивной деятельности [Текст] / Ю.Ю. Палайма // Теория и практика физической культуры. — 1966. — № 8. — С. 25-28.
76. Пелих, Е.Ю. Мотивация детей с лёгкой степенью умственной отсталости к физкультурно-спортивной деятельности [Текст] / Е.Ю. Пелих // Развитие специального образования в современной России. Материалы межвузовской научно-практической конференции молодых учёных к 90-летию профессора Евгения Сергеевича Иванова. 25 апреля 2008 г. Часть II (Проблемы общей и специальной педагогики, детской клинической психологии, логопедии, превентологии и адаптивной физической культуры) // Под ред. С.Т. Посоховой. – СПб., ИСПиП, 2008. С. 138-139.
77. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.
78. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
79. Программа «Лыжные гонки. Для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва».-М.:«Просвещение», 1997.
80. Программа «Лыжные гонки» для СДЮШОР и ШВСМ, - М.: Советский спорт, 2004.
81. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
82. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат [Текст] / А.В. Родионов. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.
83. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание: программы по адаптивному физическому воспитанию детей с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии [Текст]: Учебно-методическое пособие / Под общей редакцией Л.Н. Ростомашвили. – СПб.: ИСПиП, 2008 – 120 с.
84. Рабочая программа учебной дисциплины (модуля ) Направление подготовки Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)/разработчики Тимофеева И.В., Репина А.И., Леспук Н.И., Малкова Ю.Н. –Екатеринбург. Урал

ГУФК, 2013 – 30с.

85. Рязанов, А.А. Психофизический статус детей 13 – 14 лет с нарушениями интеллекта [Текст] / А.А. Рязанов, В.А. Китманов // Физическая Культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 24 – 25.

86. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы» (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41, вступившим в силу с 13.10.2014г)

87. Современные методы физической реабилитации с нарушением функции ОДА/под общ. Ред. Н. А. Гросс. - М.: Сов. спорт, 2005.- 386 с.

88. Уловистова Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта / Н.В.Уловимтова. – М.; Советский спорт, 2003. – 148 с.

89. Фатеева Л. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы. – Ярославль «Академия развития», 2005. – 127с.

90. Устинова, Е.В. Исследование развития двигательных и психомоторных качеств у детей с нарушением интеллекта 11-12 лет / Е.В. Устинова [Текст] // Научные исследования и разработки в спорте // Вестн. аспирантуры; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 1997. – С. 76-78.

91. Шипицына, Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта [Текст] / Л.М. Шипицына. - СПб.: Речь, 2005. – С. 9 – 155.

92. Шипицына, Л.М. Обучение общению умственно отсталого ребенка [Текст] : Учебное пособие / Л.М. Шипицына. - СПб.: ВЛАДОС Северо-запад, 2010. – С. 20 – 54.

93. Шапкова, Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии [Текст]: Учеб. пособ. / Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001. – С. 4-21.

94. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии [Текст] / Л.В. Шапкова; Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Сов. Спорт, 2001. – С. 11-18.

95. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.

96. Шоо, М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями ОДА. - М.: Академия, 2003. - 228 с.

97. Частные методики АФК/сост. И. В. Тимофеева, М. И. Салимов. – Екатеринбург. Урал ГУФК, 2005. - 128 с.

98. Частные методики АФК/под ред. Л. В. Шапковой. – М: Сов. спорт, 2004, 2007. – 412 с.

99. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., 2010.

100.Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. – М., 2009.

101.Ястребов, В.В. Ситуация успеха как средство формирования мотивации достижения у подростков [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.пед.н.: 13.00.04 / Ястребов Виктор Вадимович. - Волгоград, 2004. - 24 с.

102.Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-lyzhnaya-podgotovka-v-reabilitatsii-i-sotsialnoy-adaptatsii-lits-s-umstvennoy-otstalostyu#ixzz2eINwNwAs>

103. Гройсман А.Л., Медицинская психология, 1998 г.[url] [url=<http://medobook.com/1787-medicinskaya-psihologiya-groysman-al-1998g.html>]

информационно-справочные и поисковые системы

1. /rucont.ru/ -ЭБС Руконт

2. ru.wikipedia.org>Адаптивная физическая культура

3. otherreferats.allbest.ru>sport/00076602\_0.html

### Раздел 3. Приложение

#### Приложение 1 к Программе «Юный лыжник»

#### Сенситивные периоды развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью в возрасте 8—15 лет

Координационные способности	Девочки	Мальчики
Дифференцирование пространственных параметров	11–12 лет	10–11 лет
Дифференцирование силовых параметров движения	8–10 и 11–12 лет	8–10 и 13–14 лет
Реагирующая способность (зрительно-моторная реакция)	10–12 лет	10–12 лет
Ориентировка в пространстве	10–11 и 13–14 лет	9–10 и 13–14 лет
Кинестетическая способность (точность воспроизведения заданной амплитуды движения)	10–11 лет	10–11 лет

**Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности учащихся с ОВЗ  
(с умственной отсталостью с глубоко умственной отсталостью)**



***Критерии оценки деятельности учащегося,  
отражающие его стремление к переживанию чувства успеха***

<b>Отрицательные факторы</b>	<b>Баллы</b>	<b>Положительные факторы</b>	<b>Баллы</b>
Не улыбается после выполнения упражнения		Улыбается после выполнения упражнения	
Не проявляет отношения к проигрышу или выигрышу команды		Активно «болеет» за команду при применении соревновательного метода	
Не стремится исправить допущенные ошибки		Стремится исправить допущенные ошибки	
Не стремится выполнить задание в полном объеме		Стремится выполнить задание в полном объеме	
Не интересуется содержанием следующего занятия		Интересуется содержанием следующего занятия	
Сумма		Сумма	

За факт совершения действия засчитывается 1 балл. За отсутствие – 0 баллов.

Приложение 4  
к Программе «Юный лыжник»

***Критерии оценки деятельности учащегося, отражающие активность его  
межличностного взаимодействия с окружающими***

<b>Отрицательные факторы</b>	<b>Баллы</b>	<b>Положительные факторы</b>	<b>Баллы</b>
Не вступает самостоятельно в контакт ни с кем		Вступает в контакт самостоятельно	
Не вступает самостоятельно в общение с другими учащимися		Вступает самостоятельно в общение с другими учащимися	
При общении использует в основном жесты		При общении в основном использует словесную речь	
Не отвечает на просьбу		Отвечает на просьбу	
Не задает самостоятельно вопросы и не ведет беседу		Самостоятельно задает вопросы и ведет беседу	
Сумма		Сумма	

За факт совершения действия засчитывается 1 балл. За отсутствие – 0 баллов.

Приложение 5  
к Программе «Юный лыжник»

***Критерии оценки деятельности учащегося, отражающие процесс формирования навыков уверенного поведения***

<b>Отрицательные факторы</b>	<b>Баллы</b>	<b>Положительные факторы</b>	<b>Баллы</b>
Отказывается от выполнения нового задания		Соглашается выполнить новое задание	
Отказывается от роли направляющего		Соглашается выступать в роли направляющего	
При обращении учителя за помощью к классу, остается в стороне		При обращении учителя за помощью к классу, проявляет инициативу	
При разговоре не смотрит в глаза собеседнику, речь тихая и невнятная		При разговоре смотрит в глаза собеседнику, речь четкая	
Не признает собственные ошибки в выполнении задания		Признает собственные ошибки в выполнении задания и обсуждает их с учителем	
Сумма		Сумма	

За факт совершения действия засчитывается 1 балл. За отсутствие – 0 баллов.



***Критерии оценки деятельности учащегося по самостоятельной организации занятий физкультурно-спортивной деятельностью, лыжной подготовкой***

<b>Отрицательные факторы</b>	<b>Баллы</b>	<b>Положительные факторы</b>	<b>Баллы</b>
Не участвует в подготовке инвентаря и оборудования к занятию (тренировкам)		Участвует в подготовке инвентаря и оборудования к занятиям (тренировкам)	
Осуществляет помощь только по просьбе тренера-преподавателя (педагога)		Проявляет инициативу в оказании возможной помощи тренера-преподавателя (педагога)	
Не проводит самостоятельно разминку (упражнения, задания)		Самостоятельно проводит разминку (упражнения, задания)	
Не интересуется прикладным значением задания (упражнений)		Интересуется прикладным значением задания (упражнений)	
Не знает способов организации самостоятельных занятий спортом (физическими упражнениями) вне (за пределами) занятий спортивного объединения		Знает способы организации самостоятельных занятий спортом (физическими упражнениями) вне (за пределами) занятий спортивного объединения	
Сумма		Сумма	

За факт совершения действия засчитывается 1 балл. За отсутствие – 0 баллов.

### Примеры упражнений, направленных на сплочение команды (по Грецову А.Г., 2006)

Представленные упражнения видоизменены для создания необходимых педагогических ситуаций в соответствии с особенностями детей с тяжелой, глубокой степенью умственной отсталости и апробированы на занятиях адаптивного физического воспитания. Рекомендуется применять упражнения в заключительной части занятия не менее одного раза в неделю.

#### Упражнение № 1. «Карандаши»

Решаемые задачи:

- а) развивать способность к координации совместных действий с другими учащимися (воспитанниками, спортсменами);
- б) развивать мелкую моторику пальцев рук;
- в) развивать тонкую дифференцировку мышечных усилий.

Описание:

Суть упражнения состоит в удержании карандашей, палочек или флажков, зажатыми между пальцами стоящих рядом учащихся (воспитанников, спортсменов). Вначале учащиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии 70 – 90 см и пытаются удержать две палочки (карандаша), прижав их концы подушечками указательных пальцев. Задание: не выпуская палочек (карандаши), двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

Затем участникам предлагается синхронно выполнять задания:

- Поднять руки – опустить руки.
- Развести руки в стороны – свести к центру.
- Выполнить приседание, держа руки параллельно.
- Выполнить согласованные шаги в выбранном направлении.
- Выполнить любое движение без зрительного контроля (закрыв глаза).

Обсуждение: совместный поиск ответа на вопрос о том, что является наиболее важным для постоянного удержания палочек (карандашей). Также выявляются и обсуждаются трудности, возникшие у детей в процессе выполнения упражнения.

**Методические рекомендации:** на занятиях на первых годах обучения необходимо давать упрощенное задание: удерживать палочку (древко флажка) центром ладони и не допускать положения рук напротив лица партнера во избежание травм. В более старших группах (начальной подготовки, спортивной специализации) можно использовать карандаши, но также не допускать положения рук перед лицом, объясняя причины и технику безопасности.

#### Упражнение № 2. «Дракон»

Решаемые задачи:

- а) развивать способность к координации совместных действий с другими учащимися;
- б) развивать функции кинестетического анализатора;
- в) воспитывать ответственность за результат собственных действий.

Описание:

Для выполнения упражнения необходимо наличие свободного пространства (в помещении не менее 15 кв.м.) Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – это «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот пытается увернуться. Главное условие – не размыкать рук. Игра повторяется 3 – 4 раза, при этом порядок построения меняется таким образом, чтобы каждый ученик побывал в разных позициях.

Варианты упражнений:

- Перемещение в колонне с закрытыми глазами в направлении, которое задает ведущий (тренер-преподаватель или учащийся (воспитанник, спортсмен)). То же, но вокруг одного-двух препятствий (скамейка, дерево, стул и т.п.).

- Передвижение в колонне с закрытыми глазами со сменой направляющего. Направление движения задается тренером-преподавателем командами: «Направо!», «Налево!», «Прямо!». Далее по команде тренера-преподавателя направляющий на ощупь передвигается вдоль колонны в сторону «хвоста» и, как только достигнет цели, громко произносит «Хвост!», после чего начинает движение учащийся (воспитанник, спортсмен), бывший в это время «головой».

Обсуждение: необходимо подчеркнуть значимость каждого участника в совместном преодолении препятствий и выполнении упражнений, затем обсудить, что помогало и мешало детям сохранять правильное направление.

**Методические рекомендации:** в процессе выполнения упражнения тренер-преподаватель должен постоянно выражать позитивную оценку происходящего при помощи одобрительных интонаций, при необходимости – физически помочь учащемуся (воспитаннику, спортсмену), который с трудом справляется с заданием.

### Упражнение № 3. «Связывание группы»

Решаемые задачи:

- а) повысить психологический комфорт в группе;
- б) формировать навыки общения;
- в) развивать точность движений;
- г) развивать способность к ориентировке в пространстве.

Описание:

Группа стоит в колонну по одному, в левой руке у каждого хватом сверху протянутая вдоль них скакалка (веревка, резина). Участникам дается задание преодолеть полосу препятствий (скамейки, деревья, другие препятствия), не выпуская из рук скакалку (веревку, резину).

Затем участникам предлагается выполнить другие задания:

- «Свернуться в рулет»: начиная с направляющего, двигаясь в правую сторону, встать как можно плотнее друг к другу. Затем развернуться снова в колонну.
- «Медленная скакалка»: поднять обе руки вверх – переложить скакалку (веревку, резину) над головой в правую руку, опустить руки, наклониться и переложить скакалку (веревку, резину) под ногами в левую руку. То же в другую сторону.

Обсуждение: краткий обмен впечатлениями.

**Методические рекомендации:** Целесообразно в начало и конец колонны ставить наиболее хорошо физически развитых детей, озвучивать для каждого ребенка его индивидуальную функцию в строю.

### Упражнение № 4. «Живое зеркало»

Решаемые задачи:

- а) воспитывать внимательное отношение к партнерам по команде;
- б) формировать навыки невербального общения;
- в) развивать способность к точному воспроизведению движения по показу.

Описание:

Участники объединяются парами. Один из них «Живое зеркало». Один из участников выполняет любые движения, которые должен зеркально повторить его напарник. Движения могут быть как спортивного, так и бытового характера. На выполнение упражнения одним участником отводится 40 – 60 с. Затем участники меняются ролями.

Варианты выполнения задания:

- Тренер-преподаватель встает так, чтобы его не видели учащиеся (воспитанники, спортсмены), изображающие «зеркало» и показывает движения остальным. Таким образом, получается «двойное зеркало».
- Вместо «зеркала» учащиеся (воспитанники, спортсмены) становятся «тенью» и повторяют в точности все движения напарника.

Обсуждение: обсуждается, почему название упражнения именно «живое» зеркало и почему трудно идеально повторить движения напарника (из-за непредсказуемости следующего движения и из-за того, что люди, несмотря на внешнюю схожесть, значительно отличаются по

способу выполнения движений).

**Методические рекомендации:** Вначале упражнение демонстрирует тренер-преподаватель с одним из наиболее хорошо развитым учащимся (воспитанником, спортсменом), а затем – с одним из наиболее слабо развитым занимающимся. Необходимо сопровождать выполнение детьми упражнений высказываниями позитивного характера: «Я вижу, С. может быть отличным зеркалом, даже у меня не всегда получается такое правильное отражение!»

#### Упражнение № 5. «Слепой и поводырь»

Решаемые задачи:

- а) воспитывать способность к восприятию особенностей других людей;
- б) развивать способность к выражению своих чувств в словесной форме;
- в) формировать навыки взаимопомощи;
- г) развивать способность к равновесию и ориентации в пространстве.

Описание:

Участники объединяются парами. Один из них становится «поводырем» и берет напарника за руку, а другой закрывает глаза. Затем они совместно выполняют различные упражнения, предлагаемые тренером -преподавателем: пройти по скамейке (бордюру), бросить мяч в «корзину» (при этом «поводырь» задает направление и озвучивает силу броска), убрать инвентарь. Через некоторое время учащиеся (воспитанники, спортсмены) меняются ролями и продолжают совместное взаимодействие. Общее время выполнения упражнения: 5 – 6 минут.

Обсуждение: какие чувства испытывали участники, находясь в ролях «слепого» и «поводыря»? Что помогало, что мешало совместно выполнять задания?

**Методические рекомендации:** тренеру-преподавателю следует заранее продумать варианты совместных действий занимающихся. Вначале упражнение демонстрирует тренер-преподаватель с одним из наиболее хорошо развитым учащимся (воспитанником, спортсменом), а затем – с одним из наиболее слабо развитым занимающимся. Также следует обращать внимание на то, чтобы в процессе нескольких занятий среди учащихся (спортсменов) не формировалось устойчивых пар.

Примеры упражнений в парах для подготовительной части занятия:

Каждое упражнение выполняется 6 – 8 раз, затем партнеры меняются местами.

1. Партнер А выполняет вис на лестнице лицом к партнеру Б. Партнер Б, удерживая прямые ноги партнера А, поднимает их как можно выше. В качестве партнера может быть тренер-преподаватель.

2. Партнер А сидит поперек скамьи, ноги в стороны с опорой на землю (пол), стопы параллельно. Партнер Б располагается лицом к партнеру А и, удерживая партнера А за предплечья, помогает ему выполнить наклон туловища вперед.

3. Партнер А лежит поперек скамьи лицом к земле (полу). Партнер Б удерживает партнера А за голеностопные суставы. Партнер А выполняет сгибание и разгибание туловища.

4. Партнер А лежит на груди на скамье лицом к земле (полу), удерживаясь двумя руками за жердь гимнастической лестницы. Партнер Б поддерживает партнера А за ноги в области нижней трети голени. Партнер А, перемещаясь руками вверх на 2 перекладины, поднимает туловище, затем возвращается в и.п.

5. Партнер А, выполняет страховку партнера Б за область тазобедренных суставов, в то время как тот, стоя на гимнастической скамейке (бордюре), выполняет поворот на 360 град.

**Методические рекомендации:** при выполнении упражнений в парах тренер-преподаватель должен следить, чтобы оба партнера в паре выполняли упражнение правильно. Из-за индивидуальных особенностей детей данной категории нужно на каждом занятии повторно и подробно объяснять и показывать каждое выполняемое упражнение, а также технику безопасности при их выполнении. Так как при выполнении упражнений в парах происходит невербальное и вербальное общение, необходимо стремиться предупреждать возможные конфликты, недопонимания между учащимися (спортсменами) группы в первую очередь демонстрируя пример правильного поведения на себе, призывая к повторению.

**Примеры методических приемов, направленных на формирование у учащихся навыков уверенного поведения. С примерами соответствующих ситуаций на практике**  
(разработаны по Грецову А.Г., 2008, Грину Р.В., 2009)

- Постановка перед учащимися (воспитанника, спортсменами) конкретных и достижимых (реалистичных) целей с учетом способностей и возможностей человека.

Например: посредством использования подводящих упражнений и оценки тренером-преподавателем успешности их выполнения учащимися (воспитанника, спортсменами).

**Педагогическая ситуация:** во время бега по кругу с заданиями, каждому учащемуся (воспитаннику, спортсмену) по очереди необходимо дать возможность выступить в качестве направляющего. При этом, тренер-преподаватель, в соответствии с тем, какие из запланированных движений каждый из учащихся (воспитанников, спортсменов) выполняет наиболее уверенно и правильно (например, при выполнении их повторным методом), назначает учащегося (воспитанника, спортсмена) направляющим именно в момент необходимости выполнения в процессе бега соответствующего задания. Такой прием снижает беспокойство учащегося (воспитанника, спортсмена) по поводу его способности выступать направляющим в условиях смены деятельности и позволяет избежать возникновения у учащихся (воспитанников, спортсменов) негативных эмоций на занятии.

- Цели, которые ставятся перед учащимися (воспитанниками, спортсменами), должны быть выражены в позитивных терминах («достигнуть», а не «избежать»).

Например: при выполнении упражнения, направленного на развитие гибкости: учащийся (воспитанник, спортсмен) стремится выполнить наклон к выпрямленной впереди стоящей ноге и при этом достать кистью до носка обуви.

**Педагогическая ситуация:** Ему не удастся прикоснуться кончиками пальцев к носку стопы – он начинает сгибать ногу в колене. Тренер-преподаватель объясняет: «Когда ты держишь колено выпрямленным – это верно и так и надо делать. Постепенно тебе удастся дотянуться до носка кроссовки. Гибкость надо развивать грамотно». Несоответствующим был бы комментарий: «Не сгибай колено – это неправильно!».

- Ориентирование учащихся (воспитанников, спортсменов) на поиск способа преодоления препятствия, а не на переживание по поводу его наличия. Комментарии тренера-преподавателя по поводу того, что возникновение трудностей – это естественное событие и так бывает у всех людей. После чего подчеркивается значимость цели.
- Формирование у учащихся (воспитанников, спортсменов) представления о том, что цели могут изменяться в процессе деятельности.

Например: на одном из заключительных занятий (тренировки) учащимся (воспитанникам, спортсменам) дано задание пробежать в медленном темпе 1000 м.

**Педагогическая ситуация:** Один из учащихся (воспитанников, спортсменов) по внешним признакам утомления явно устал, но продолжает бег. Тренер-преподаватель дает ему команду перейти на ходьбу и советует: «Если чувствуешь, что ты очень устал, а до цели еще далеко, то надо подумать, как и где ты можешь отдохнуть, чтобы продолжить путь. Иначе может так случиться, что и вовсе не хватит сил дойти. Сейчас перейди на спокойную ходьбу, поставь руки на пояс. Отдохни. Суметь хорошо пробежать поставленную дистанцию – важно, но это не самое главное в жизни, важнее уметь правильно оценить свои возможности. Ты сможешь продолжить бег после отдыха и закончить дистанцию».

- Обучение ребенка ориентировке в новых условиях среды.

Например, при возникновении новой задачи, предложить ребенку придумать способ ее решения. Похвалить и скорректировать его решение.

**Педагогическая ситуация:** тренер-преподаватель в первый раз сопровождает детей к месту их дальнейших тренировочных занятий: «На выходе из здания ЧДДИ, надо найти место проведения занятий (тренировок), чтобы самостоятельно дойти до места тренировок. Ребенок решает, как это сделать: Спросить у прохожего, воспитателя, охранника, у другого учащегося, товарища (если тренировки, занятия, соревнования проходят за пределами ЧДДИ лучше ориентировать на обращение к женщинам среднего и старшего возраста), где сегодня может проходить тренировка, соревнование, знают или видели где проводятся тренировочные занятия, соревнования, осмотреться по сторонам в поисках места проведения занятий, тренировки, воспользоваться указателями и т.п. Если ребенок не находит ни одного решения, тренер подсказывает».

**Педагогическая ситуация:** тренер-преподаватель совместно готовит с детьми эстафету. Во второй команде не хватает игрока. Тренер-преподаватель предлагает детям найти решение возникшего вопроса – что сделать, чтобы эстафета состоялась и судейство было честным.

- Формирование социально ориентированного поведения.

Обращение к окружающим за помощью в случае возникновения затруднений для предупреждения «ухода в себя» и отказа от решения задачи либо возникновения агрессии в случае невозможности решить задачу самостоятельно при условии высокой мотивации достижения поставленного результата: Если тренер видит, что ребенку сложно справиться с заданием (надо взять спортивный инвентарь, флаги, а удержать все сразу в руках не удастся, какой-то предмет постоянно падает) и ребенок периодически оглядывается, начинает проявлять агрессию, то необходимо подойти к нему, удостовериться в том, что ребенку сложно и предложить ему обратиться за помощью к товарищу по команде. Продемонстрировать 1-й раз самостоятельно, а в другой ситуации напомнить ребенку способ поведения в данной ситуации.

- Формирование навыков самоконтроля поведения и эмоциональных реакций.

Например, необходимо часто объяснять ребенку, учащемуся (спортсмену), в какой момент уместно открыто радоваться, кричать, проявлять свои эмоции, а в какой обстановке нужно сдерживать себя.

**Педагогическая ситуация** на занятии (тренировке, соревнованиях): «Можно кричать, если болеешь за команду, если идет игра, соревнования. Сдерживать себя необходимо в том случае, если кто-то неудачно выполнил движение так, что со стороны это выглядело смешно или два игрока столкнулись во время игры и один из них упал, а при этом команда противника забила гол».

- Обучение поиску компромиссов при решении конфликтных ситуаций.

Например: методика доктора наук в области клинической психологии Р.В.Грина (2009) по преодолению конфликтных ситуаций. «План Б».

1. Проявление сочувствие учащемуся (эмпатии) (выражается взрослым по отношению к ребенку и подтверждается словесным озвучиванием сопереживания)
2. Выявление проблемы (тренер делится своим мнением в отношении существующей проблемы).
3. Приглашение к разговору (заключается в совместном обсуждении ребенком и взрослым различных вариантов решения проблемы, побуждению ребенка к самостоятельной активности в решении вопросов)

**Педагогическая ситуация** на занятии: тренер-преподаватель предлагает учащимся (воспитанникам, спортсменам) выполнять передачу мяча в парах, заведомо зная, что в одной из пар есть учащийся М., который часто отказывается взаимодействовать с другими детьми. Ему в пару тренер-преподаватель определяет самого спокойного учащегося. Как и предполагалось, все дети выполняют упражнение с удовольствием, а М. не хочет бросать мяч партнеру, предполагая, что тот не вернет его обратно. Последовательность действий тренера-преподавателя:

1. Тренер-преподаватель проявляет ребенку сочувствие с целью помочь ребенку сохранить спокойствие, затем выявляет и озвучивает причину: «М., ты ведь любишь

играть с мячом, да? Ты думаешь, что Н. не отдаст тебе обратно мяч?»

2. Затем озвучивает проблему: «Но Н. тоже очень любит и тоже очень хочет поиграть, как и ты. А такой мяч у нас один»
  3. Приглашает к разговору и помогает найти решение: «Как ты думаешь, как нам решить эту ситуацию?». Если ребенок сам не предлагает решения, то тренер-преподаватель помогает: указывает на положительные качества Н. и подчеркивает, что мяч обязательно вернется: «Интереснее ведь играть вдвоем, а Н. добрая и будет рада бросать тебе мячик. Давай попробуем?»
- Формирование умения представлять себе успешное завершение деятельности.

**Педагогическая ситуация** на занятии (тренировке): тренер-преподаватель дает задание пройти до конца скамейки ни разу не ступив на землю (пол). Задание сопровождается комментарием: «Прежде чем идти, представь себе, как ты держишь руки в стороны и спокойно ступаешь по скамейке так же, как до этого шел по линии по земле (на полу), а потом также спокойно возвращаешься».

- Формирование способности и интереса к созидательной деятельности.

**Педагогическая ситуация** на занятии (тренировке): тренер-преподаватель дает задание: попасть мячом в «корзину» («мячной биатлон») и сопровождает задание комментарием: «Когда будешь бросать мяч, думай о том, как высоко он полетит, как красиво он попадет в нее – как у настоящего «биатлониста».

**Педагогическая ситуация** на занятии (тренировке): тренер-преподаватель говорит: «Сейчас мы будем учиться делать так же красиво и ловко. Но начнем с малого, например, как правильно держать голову, руки, ноги при ходьбе на лыжах. И так постепенно научимся всем другим движениям».

Приложение 9  
к Программе «Юный лыжник»

**Конспект фрагмента подготовительной части занятий (тренировки) по адаптивному физическому воспитанию с применением компонентов разработанной методики**

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и методические приемы обучения, воспитания, организации
1.Организовать учащихся для начала занятия (тренировки)	Построение	1 мин.	Построение на центральной линии зала. «Группа! В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно!». Тренер-преподаватель (преподаватель) запоминает порядок построения учащихся (воспитанников, спортсменов).
2.Сообщить основные задачи занятия (тренировки)	Объяснение, рассказ, расчет	30 с	Одна из задач занятия должна носить прикладной характер
3.Повысить функциональное состояние организма занимающихся.	Ходьба и бег с заданиями: -передача волейбольного мяча двумя руками назад; -передача мяча центровому; -со сменой направления; -с поворотами на 360 град.; -со сменой направляющего.	4 мин.	«Напра-во! В обход налево шагом-марш!» Упражнения выполняются по команде тренера-преподавателя (преподавателя). В качестве центрального может выступать тренер-преподаватель (преподаватель), либо один из учащихся (воспитанников, спортсменов). Центральной меняется 2 раза. При необходимости, тренер-преподаватель (преподаватель) стоит рядом с учащимся (воспитанником, спортсменом), либо выполняет упражнения совместно с учащимися.
4.Развивать способность к согласованию собственных действий с действиями других людей (2).			
5.Формировать навыки уверенного поведения в группе (3).			
6.Частично успокоить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Ходьба с заданиями: -руки на пояс -в колонне по одному, одна рука на плече впереди стоящего; -в шеренге с крестным шагом, взяв за руку рядом стоящего; -с закрытыми глазами, ориентируясь на голос тренера-преподавателя, рука на плече впереди стоящего.	1 мин.	Тренер-преподаватель (преподаватель) показывает учащимся (воспитанникам, спортсменам), как нужно брать за руки и передвигаться. Следующая команда: «Разойдись!» - учащиеся (воспитанники, спортсмены) произвольно рассредоточиваются по местности (спортплощадке, игровом поле, залу и т.п.) «Постройтесь в шеренгу в том же месте и в той же последовательности, как в начале занятия (тренировки)». Дети строятся в шеренгу. При необходимости, тренер-преподаватель помогает им восстановить изначальный строй, задавая им вопросы о том, кто был рядом при первом построении.
7.Развивать навыки речевого общения (3).			
8.Развивать способность к командному взаимодействию.			

Авторская педагогическая разработка Сорокина Александра Алексеевича,  
тренера-преподавателя высшей квалификационной категории,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелой умственной отсталости, глубокой умственной отсталости)  
«Юный лыжник»



8. Организовать группу для проведения ОРУ.	Перестроение из одной шеренги в две	30 с	«На первый-второй рассчитайся! Первые номера – четыре шага вперед. Повернитесь лицом друг к другу, так, чтобы встать парами». Тренер-преподаватель помогает учащимся (воспитанникам, спортсмена) найти партнера. «Возьмитесь за руки».
9. Формировать навыки невербального общения (2).	ОРУ в парах. 1)И.П. – О.С., руки на пояс. Круговые движения в голеностопном суставе	8 раз в каждую сторону по 2 раза каждое упражнение	Учащиеся друг от друга на расстоянии 0,5 метра. 1)Ладони на плечах партнера. Тренер-преподаватель поясняет назначение упражнений.
10. Развивать способность к точному воспроизведению движения по показу (2).	2)И.П. –О.С. Круговые движения в коленных суставах 3)И.П.-О.С. круговые движения в поясице 4) И.П.-О.С. Наклоны в стороны. Одна рука на пояс, вторая – наверх. Наклон в сторону согнутой руки с переносом 90% веса тела на одну ногу. 5) И.П.-О.С. Вращение руками вперед и назад.		2)Фронтально, взявшись за руки. 3)Руки на плечах партнера. 4)Лицом друг к другу – «зеркальное» выполнение. Тренер-преподаватель вначале показывает упражнение, затем следит за качеством его выполнения, уделяя внимание работе каждой пары. 5)Друг напротив друга на расстоянии 1,5 м.
11.Подготовить суставно-мышечный аппарат к предстоящей нагрузке.			
12.Организовать группу для проведения основной части занятия.	Рукопожатие Перестроение в колонны по четыре в указанном тренером преподавателем месте.	30 с	«Ребята, нужно поблагодарить партнера – пожмите крепко друг другу руки!» - учащиеся (спортсмены) пожимают руку своим партнерам. «Теперь готовимся к эстафете. пары, стоящие друг напротив друга будут одной командой. Ребята, помогите мне, пожалуйста, расставить кегли и принести мячи».
13.Способствовать формированию дружеских отношений в группе (2).			
Общее время: 14 минут			

Жирным шрифтом выделены задачи, решаемые при помощи разработанной методики. В скобках указан компонент методики, в соответствии с которым поставлена задача.

### Примерный план учебно-тематических занятий для групп 1-3 года обучения

#### **СЕНТЯБРЬ**

##### **1 занятие**

Место проведения: спортплощадка ЧДДИ

- 1.Инструктаж по технике безопасности – 5 минут;
  - 2.Легкий бег по кругу 1 км – 5 минут;
  - 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут:
    - вращение головой
    - попеременная смена рук над головой (одна вверху, другая в низу)
    - поворот туловища руки в стороны
    - вращение руками вперед и назад
    - вращение плечами вокруг оси
    - наклоны туловища вперед
    - махи ногами
    - выпады вперед
    - выпады в стороны
    - приседание
  - 4.Специальные упражнения – 10 минут
    - бег с высоким подниманием бедра
    - бег захлест голени
    - приставными шагами правым боком
    - приставными шагами левым боком
    - бег спиной вперед
    - бег прямыми ногами
  - 5.Прыжковые упражнения – 10 минут
    - три прыжка на левой ноге
    - три прыжка на правой ноге
    - три прыжка в длину
    - три многоскока
- Весь комплекс вместе
- тоже самое на 5 прыжков
  - тоже на 7 прыжков
- 6.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут
    - скакалка
    - сгибание разгибание рук в локтевом суставе в упоре лёжа (отжимание)
    - подъём туловища с положения лёжа
    - выпрыгивание из низкого приседа
    - смешанный упор (упор присев - упор лежа)
    - сгибание и разгибания туловища (пресс)
    - сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
    - напрыгивание на скамью

##### **2 – 5 – 8 – занятия**

Место проведения – спортплощадка ЧДДИ

- 1.Разминка: лёгкий бег – 5 минут
- 2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- наклоны головы
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперёд и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища в стороны
- наклоны туловища вперёд
- махи ногами
- выпады вперёд
- выпады в стороны
- приседание

### 3.Техническая имитация в подъём – 20 минут

- шаговая имитация без палок
- прыжковая имитация с палками
- шаговая имитация с палками
- прыжковая имитация без палок

### 4.Специальные упражнения – 5 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- бег спиной вперёд
- ходьба гуськом

### 5.Прыжковые упражнения – 5 минут

- 10 прыжков на правой ноге
- 10 прыжков на левой ноге
- 10 прыжков в длину
- 10 многоскоков

### 6.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 5 минут

- скакалка
- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- подъём туловища из низкого приседа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью

## 6 – 9 занятие

Место проведения –спортплощадка ЧДДИ

### 1.Разминка: лёгкий бег – 5 минут

### 2.Общеразвивающие упражнения – 10 минут

- вращение головой
- смена рук над головой
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперёд и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища вперёд
- махи ногами
- выпады вперёд
- выпады в стороны
- приседание

3. Спорт игра – 30 минут

#### **4 – 7 занятие**

Место проведения – лесопарковая зона ЧДДИ

1. Смешанное передвижение: бег-ходьба – 20 минут

2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3. Специальные упражнения – 5 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- бег спиной вперед
- бег прямыми ногами
- бег с высоким выпрыгиванием вверх

4. Прыжковые упражнения – 5 минут

- три прыжка на правой ноге
- три прыжка на левой ноге
- три прыжка в длину
- три многоскока

Весь комплекс вместе

- тоже самое на 5 прыжков

5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- скалка
- прыжку через натянутую резину
- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- подъём туловища из положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью

### **ОКТАБРЬ**

#### **10 – 13 – 17 – 19 – 22 занятия**

Место проведения – спортплощадка, лесопарковая зона ЧДДИ

1. Разминка: лёгкий бег – 5 минут

2. Общеразвивательные упражнения – 5 минут

- вращение головой
- наклоны головы
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперед и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища в стороны
- наклоны туловища вперед
- махи ногами
- выпады вперед
- выпады в стороны
- приседание

3. Бег – имитация по учебным кругам – 25 минут

4. Прыжковые упражнения – 5 минут

- 10 прыжков на правой ноге
- 10 прыжков на левой ноге
- 10 прыжков в длину
- 10 многоскоков

5.Общefизическая подготовка (силовая гимнастика) – 5 минут

- скалка
- прыжку через натянутую резину
- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- подъём туловища из положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью
- сгибание разгибание рук к перекладине из положения лёжа

### 11 – 14 – 16 – 20 занятия

Место проведения – лесопарковая зона ЧДДИ

1.Разминка: смешанное передвижение – 20 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3.Специальные упражнения – 5 минут

- широкий выпад вперёд
- боковые выпады (правый бок)
- боковые прыжки из низкого седа (правый бок)
- боковые выпады (левый бок)
- боковые прыжки из низкого седа (левый бок)
- напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

4.Круговая силовая – 10 минут

- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- камень (жим – тяга)
- прыжки в длину
- ускорение 20 метров
- отталкивание от дерева

3 подхода по 10 раз

5.Заминка: лёгкий бег – 5 минут

### 12 – 15 – 18 – 21 занятия

Место проведения – спортплощадка, лесопарковая зона ЧДДИ

1.Разминка: лёгкий бег – 5 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3.Прыжковые упражнения – 5 минут

- на три счёта
- на пять
- на восемь счётов

4.Спорт игра – 30 минут

## НОЯБРЬ

### 23 – 26 – 29 занятия

Место проведения: спортплощадка, лесопарковая зона ЧДДИ

- 1.Разминка: смешанное передвижение до учебного круга – 5 минут
- 2.Бег средней интенсивности по кругам (со спуска бегом, в подъём шаговая имитация) – 15 минут
- 3.Заминка: смешанное передвижение с круга – 10 минут
- 4.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - наклоны головы
  - поворот туловища руки в стороны
  - вращение руками вперёд и назад
  - вращение плечами вокруг оси
  - наклоны туловища в стороны
  - наклоны туловища вперёд
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - выпады в стороны
  - приседание
- 5.Общесфизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут
  - сгибание разгибание рук из положения лёжа
  - выпрыгивание из низкого приседа
  - упражнение на пресс
  - упор присев-упор лёжа
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - напрыгивание на скамью

#### **24 – 27 занятия**

Место проведения: игровое поле ЧДДИ

- 1.Спорт игра – 45 минут

#### **25 – 28 занятия**

Место проведения: лесопарковая зона ЧДДИ

- 1.Смешанное передвижение (бег – ходьба) – 20 минут
- 2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- 3.Специальные упражнения – 5 минут
- 4.Прыжковые упражнения – 5 минут
- 5.Общесфизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

#### **30 – 33 занятия**

Место проведения: учебный круг лесопарковой зоны ЧДДИ

- 1.Равномерное передвижение на лыжах (ход классический) – 45 минут

#### **31 – 34 занятия**

Место проведения –лесопарковая зона ЧДДИ

- 1.Разминка: слабое передвижение на лыжах – 10 минут
- 2.Горнолыжная подготовка – 10 минут
- 3.Заминка – 5 минут
- 4.Общеразвивающие упражнения – 10 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой
  - скрутка туловища руки в стороны
  - вращение руками вперёд и назад
  - вращение плечами вокруг оси

- наклоны туловища вперёд
- махи ногами
- выпады вперёд
- выпады в стороны
- приседание

5.Общезнакомящая физическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- скалка
- прыжку через натянутую резину
- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- подъём туловища из положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью
- сгибание разгибание рук к перекладине из положения лёжа

### 32 – 35 занятие

Место проведения –лесопарковая зона ЧДДИ

- 1.Разминка: слабое передвижение по учебным кругам на лыжах – 10 минут
- 2.Техническая тренировка (отработка лыжных классических ходов) – 20 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- 4.Специальные упражнения – 5 минут
- 5.Общезнакомящая физическая подготовка (силовая гимнастика) – 5 минут

## ДЕКАБРЬ

### 36 – 39 – 42 – 48 занятие

Место проведения – классический круг 5 км, лесопарковая зона ЧДДИ

- 1.Разминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности – 20 минут
- 2.Ускорения по кругу 500 метров – 25 минут

### 37 – 40 – 43 – 46 занятие

Место проведения – лесопарковая зона ЧДДИ

- 1.Передвижение на лыжах классическим ходом средней интенсивности – 20 минут
- 2.Техническая тренировка на подъёме – 10 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - скрутка туловища
  - вращение руками вперёд и назад
  - наклоны туловища вперёд и стороны
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - выпады в стороны
  - приседание
- 4.Общезнакомящая физическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут
  - скакалка
  - прыжки через натянутую резину
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - упор присев – упор лёжа

- отжимание в упоре сзади от скамьи

### **38 – 41 – 44 – 47 занятие**

Место проведения – лесопарковая зона ЧДДИ

1. Передвижение на лыжах средней интенсивности (ход классический) – 10 минут
2. Горнолыжная подготовка – 15 минут
3. Передвижение на лыжах до лыжной базы – 5 мин
4. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
5. Специальные упражнения – 10 минут
  - широкие выпады вперёд
  - боковые выпады в сторону (правый бок)
  - боковые прыжки (правый бок)
  - боковые выпады в сторону (левый бок)
  - боковые прыжки (левый бок)
  - напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

## **ЯНВАРЬ**

### **49 – 52 – 55 – 58 занятие**

Место проведения – учебные круги, лесопарковая зона ЧДДИ

1. Разминка – заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход классический) – 25 минут
2. Скоростная работа на лыжах – 10 минут
3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой
  - вращение руками вперёд и назад
  - наклоны туловища вперёд
  - вращение тазом
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - перекаты с ноги на ногу
  - приседания
4. Специальные упражнения – 5 минут
  - бег с высоким подниманием бедра
  - бег с захлест голени
  - приставными шагами правым боком
  - приставными шагами левым боком
  - выпрыгивание вверх
  - бег прямыми ногами
  - бег спиной вперёд
  - ходьба гуськом

### **50 – 53 – 56 – 59 занятие**

Место проведения – учебный круг лесопарковая зона ЧДДИ

1. Разминка – заминка: передвижение слабой интенсивности (ход классический) – 10 минут
2. Техническая тренировка (совершенствование лыжных ходов) – 25 минут
  - попеременно-двушажный ход
  - одновременно-одношажный ход
  - одновременно-безшажный ход
3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут



4.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 5 минут

### **51 – 54 – 57 занятие**

Место проведения – лесопарковая зона ЧДДИ

- 1.Передвижение на лыжах слабо-средней интенсивности (ход свободный) – 25 минут
- 2.Горнолыжная подготовка – 10 минут
- 3.Инструктаж по технике безопасности – 10 минут

## **ФЕВРАЛЬ**

### **60 занятие**

Место проведения – спортплощадка, лесопарковая зона ЧДДИ

- 1.Кросс слабо-средней интенсивности – 20 минут
- 2.Спорт игра – 25 минут

### **61 – 64 – 67 – 69 занятие**

Место проведения – учебный круг лесопарковая зона ЧДДИ

- 1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 20 минут
- 2.Техническая тренировка (совершенствование техники конькового хода) – 10 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - вращение руками вперёд и назад
  - наклоны туловища вперёд
  - вращение тазом
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - перекаты с ноги на ногу
  - приседания
- 4.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - приседания (глубокий присед)
  - отжимания, в упоре лёжа (ноги на скамье)

### **62 – 65 – 68 – 70 занятие**

Место проведения – круг на ближней поляне в лесопарковой зоне ЧДДИ

- 1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 15 минут
- 2.Скоростная работа – 15 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- 4.Специальные упражнения – 10 минут
  - скакалка
  - прыжки через натянутую резину
  - широкие выпады вперёд
  - боковые выпады в сторону (правый бок)
  - боковые прыжки (правый бок)
  - боковые выпады в сторону (левый бок)

- боковые прыжки (левый бок)
- напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

### **63 – 66 занятие**

Место проведения – лесопарковая зона ЧДДИ

1.Свободное передвижение на лыжах – 45 минут

### **МАРТ**

### **71 – 74 – 77 – 80 занятие**

Место проведения – лесопарковая зона, спортплощадка ЧДДИ

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 20 минут

2.Выполнение контрольных нормативов на лыжах – 20 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- смена рук над головой
- вращение прямыми руками вперёд и назад
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- выпады вперёд
- перекаты с ноги на ногу
- 

### **72 – 75 – 78 – 81 занятие**

Место проведения – спортплощадка, лесопарковая зона ЧДДИ

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 10 минут

2.Совершенствование техники конькового хода с элементами ускорения – 10 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

4.Специальные упражнения – 5 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- бег спиной вперёд
- бег с прямыми ногами
- приставными шагами левым боком
- приставными шагами правым боком

5.Общefизическая подготовка (силовая гимнастика) – 15 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- приседания (глубокий присед)
- отжимания, в упоре лёжа (ноги на скамье)

### **73 – 76 занятие**

Место проведения – спортплощадка, лесопарковая зона ЧДДИ

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 15

минут

2.Совершенствование техники конькового хода – 15 минут

3.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 15 минут

- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)

## 79 – 82 занятие

Место проведения – спортплощадка, лесопарковая зона ЧДДИ

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабосредней интенсивности (ход коньковый) – 25 минут

2.Горнолыжная подготовка – 20 минут

## 83 занятие

Место проведения – спортплощадка, лесопарковая зона ЧДДИ

1.Разминка: кросс слабой интенсивности – 20 минут

2.Спорт игра – 25 минут

## АПРЕЛЬ

## 84 – 87 – 90 – 93 занятие

Место проведения – спортплощадка, лесопарковая зона ЧДДИ

1.Смешанное передвижение (бег-ходьба) – 20 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- смена рук над головой
- вращение прямыми руками вперёд и назад
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- перекаты с ноги на ногу

3.Специальные упражнения – 10 минут

- скакалка
- ходьба на пятках
- ходьба на носках
- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- широкие выпады вперёд

4.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа

- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)
- приседания
- отжимание от двух скамеек
- поднос ног к перекладине
- приседание с перекатом
- подтягивание на перекладине
- приседание на одной ноге (пистолетик)
- отжимание на брусьях

### **85 – 88 – 91 – 94 занятие**

Место проведения – спортплощадка ЧДДИ

- 1.Кросс слабой интенсивности – 25 минут
- 2.Общеразвивающие упражнения – 10 минут
- 3.Специальные упражнения – 5 минут
- 4.Общефизические упражнения – 5 минут

### **86 – 89 – 92 – 95 занятие**

Место проведения – спортплощадка ЧДДИ

- 1.Разминка: кросс слабой интенсивности – 10 минут
- 2.Спорт игра – 35 минут

## **МАЙ**

### **96 – 101 – 104 – 107 занятие**

Место проведения – спортплощадка, дорожки ЧДДИ

- 1.Велотренировка – 45 минут

### **97 – 99 – 102 – 105 занятие**

Место проведения – спортплощадка ЧДДИ

- 1.Спорт игра – 45 минут

### **98 – 100 – 103 – 106 занятие**

Место проведения – спортплощадка, лесопарковая зона ЧДДИ

- 1.Смешанное передвижение (бег-ходьба) – 15 минут
- 2.Имитация лыжных ходов в один подъём – 10 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой
  - вращение прямыми руками вперёд и назад
  - наклоны туловища вперёд
  - вращение тазом
  - махи ногами
  - перекаты с ноги на ногу
- 4.Специальные упражнения – 5 минут
  - скакалка
  - ходьба на пятках
  - ходьба на носках
  - бег с высоким подниманием бедра
  - бег захлест голени

- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- широкие выпады вперёд

5.Общefизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)
- приседания
- отжимание от двух скамеек
- поднос ног к перекладине
- приседание с перекатом
- подтягивание на перекладине
- приседание на одной ноге (пистолетик)
- отжимание на брусьях

**Примерная схема внешних признаков утомления в процессе  
учебно-тренировочного занятия**

№ п/п	Признаки	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое утомление)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1	<b>Окраска кожи</b>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побеление, синюшность
2	<b>Потливость</b>	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей.
3	<b>Дыхание</b>	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин.) – на равнине и до 36 – на подъеме	Учащенное (38-46 дыханий в мин.) поверхностное	Резкое более 50-60 дыханий в мин.), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием.
4	<b>Движение</b>	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше.	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения.
5	<b>Общий вид</b>	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи).	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6	<b>Внимание</b>	Хорошее, безошибочное выполнение указаний.	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления.	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда.
7	<b>Самочувствие</b>	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости.	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, отдышка.	Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота.
8	<b>Пульс , уд./мин.</b>	110-15	160-180	180-200 и более

### Мониторинг образовательного уровня воспитанников

Подготовительный уровень 1 год обучения	Начальный уровень 2-3 год обучения	Уровень освоения 4-5 год обучения
1	2	3
<b>1. ЗУН (тестирование)</b>		
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Владение основами ЗУН
<b>2. Мотивация к знаниям (анкетирование)</b>		
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения. Поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущий мотив: добиться высоких результатов.
<b>3. Творческая активность (наблюдение)</b>		
Интереса к творчеству и инициативу не проявляет. Отказывается от поручений и заданий. Производит операции по данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний. Добросовестно выполняет поручения, задания. Проблемы решает, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.
<b>4. Достижения (результаты работы)</b>		
Пассивное участие в делах объединения, учреждения.	Пассивное участие в делах объединения, учреждения. Первые результаты на уровне объединения, учреждения.	Значительные результаты на уровне района, города, области

**Формирование единого образовательного пространства по реализации дополнительной образовательной программы**

Функции Этапы реализации программ	Социальная	Педагогическая	Методическая	Организационная	Тренерская
<b>Подготовительный уровень 1 год обучения</b>	<i>Знакомство с ребенком</i> , с его семьей и соокружением. Соопределение ребенка и его семьи.	Определение коллективных взаимоотношений. Построение отношений <i>педагог ↔ ребенок</i> <i>тренер ↔ воспитанник</i>	<i>Поиск</i> общих точек соприкосновения и взаимопонимания	<b>Формирование коллектива.</b> Приучение воспитанников к <i>регулярному</i> тренировочному <i>процессу</i>	Развитие координационных способностей и формирование <i>фундамента</i> разнообразной <i>физической</i> <i>подготовленности.</i>
<b>Начальный уровень 2-3 год обучения</b>	Определение <i>роли ребенка в объединении.</i> Влияние объединения на семейные и социальные отношения	Формирование комфортных взаимоотношений в коллективе. Определение роли и места ребенка в команде. Управление отношениями между детьми педагогом <i>Тренер-преподаватель</i> ↓ <i>ребенок ↔ ребенок</i>	<b>Выработка</b> единого языка взаимопонимания	<b>Формирование</b> личной заинтересованности <i>(мотивации)</i> к занятиям спортом, тренировкам. <b>Формирование команды единомышленников.</b>	Отработка <i>ЗУНов</i>
<b>Уровень освоения 4-5 год обучения</b>	Мотивация воспитанника на творческую деятельность, на самореализацию. Определение <i>роли и места ребенка в социуме,</i> <i>самоопределение.</i>	Формирование отношений взаимоуважения, взаимообучения, взаимопомощи, взаимокоррекции. <i>Тренер-преподаватель</i> ↓ <i>ребенок ↔ ребенок</i>	<b>Анализ</b> учебно- тренировочного процесса. Совместные <i>выводы.</i> <b>Самоанализ.</b>	<b>Дисциплинированность, ответственность.</b> Взаимопомощь и взаимокоррекция между педагогом и ребенком. Сплочение коллектива, команды.	<b>Стабилизация</b> в тактико- технической и практической подготовке, <b>многообразие</b> методов и форм обучения. <b>усложнение и решение</b> сложных вопросов и задач.



Вид спорта	Категория	Дата	Место проведения	Подпись и печать проводящей организации



*Специальная Олимпиада России*

**КАРТОЧКА  
УЧАСТНИКА ДВИЖЕНИЯ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ РОССИИ**

Согласен соблюдать Официальные  
правила «Специальной Олимпиады»

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

\_\_\_\_\_ (подпись)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ (дата)

Авторская педагогическая разработка Сорокина Александра Алексеевича,  
тренера-преподавателя высшей квалификационной категории,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелой умственной отсталости, глубокой умственной отсталости) «Юный лыжник»

--

Фамилия \_\_\_\_\_

**Имя** \_\_\_\_\_

**Отчество** \_\_\_\_\_

Дата рождения	
---------------	--

М.П.

Заполняется врачом:

Основной диагноз (шифр) \_\_\_\_\_

**Сопутствующий диагноз**

Группа инвалидности	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	32
33	34
35	36
37	38
39	40
41	42
43	44
45	46
47	48
49	50
51	52
53	54
55	56
57	58
59	60
61	62
63	64
65	66
67	68
69	70
71	72
73	74
75	76
77	78
79	80
81	82
83	84
85	86
87	88
89	90
91	92
93	94
95	96
97	98
99	100

М.П. « » 20 г.

личная печать врача

Учреждение (где обучается или обучался) \_\_\_\_\_

Место постоянного жительства

(индекс, адрес, телефон)

Руководитель учреждения (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

Адрес, телефон

Подпись \_\_\_\_\_ М.П. \_\_\_\_\_

## Участник

**Территориальной Программы Специальной Олимпиады России**

(указать территорию)

Регистрационный № участника \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Тренер \_\_\_\_\_

**(Φ.Π.Ο.)**

(спортивная квалификация)

Руководитель программы (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

**М.П.**

« 20 г.

**Подпись**

**Телефон/факс:** \_\_\_\_\_ **E-mail:** \_\_\_\_\_

## Начало занятий

[illegible]

## УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Вид спорта	Категория	Дата	Место проведения	Подпись и печать проводящей организации

Авторская педагогическая разработка Сорокина Александра Алексеевича,  
тренера-преподавателя высшей квалификационной категории,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелой умственной отсталости, глубокой умственной отсталости) «Юный лыжник»

## Результативность





# ГРАМОТА

Комитет по делам образования  
города Челябинска

НАГРАЖДАЕТСЯ

Сорокин Александр Алексеевич  
«Менеджер внешкольной работы г. Челябинска»

за подготовку учащихся

к городским соревнованиям

по лыжным гонкам

в рамках программы

Специальной Олимпиады России

Председатель Комитета

С.В. Портъе

Приказ Комитета  
по делам образования от



№

28.09.2006

Авторская педагогическая разработка Сорокина Александра Алексеевича,  
тренера-преподавателя высшей квалификационной категории,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для  
детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелой умственной отсталости, глубокой умственной отсталости) «Юный лыжник»



# Специальная Олимпиада России



## Диплом

ВСЕРОССИЙСКОЙ СПАРТАКИАДЫ  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ  
И БЕГУ НА СНЕГОСТУПАХ

Награждается

**Шкитина Надежда**

за I место

на дистанции 50м. лыжные гонки

дивизион I

Президент  
Специальной Олимпиады России

Тюменская область,  
2020г.



Created by the Joseph P. Kennedy Jr. Foundation for the benefit  
of persons with intellectual disabilities



**Специальная  
Олимпиада**

**Специальная  
Олимпиада  
России**



# Диплом

ВСЕРОССИЙСКОЙ СПАРТАКИАДЫ  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ  
И БЕГУ НА СНЕГОСТУПАХ

Награждается

**Мельников Марат**

за I место

на дистанции 100м. лыжные гонки

дивизион I

Президент  
Специальной Олимпиады России

Тюменская область,  
2020г.



О. С. Служкер

*Created by the Joseph P. Kennedy Jr. Foundation for the benefit  
of persons with intellectual disabilities*



**Специальная  
Олимпиада**



**Специальная  
Олимпиада  
России**



# Диплом

ВСЕРОССИЙСКОЙ СПАРТАКИАДЫ  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ  
И БЕГУ НА СНЕГОСТУПАХ

Награждается

**Кужелёв Михаил**

за II место

на дистанции 50м. лыжные гонки

дивизион I

Президент  
Специальной Олимпиады России

Тюменская область,  
2020г.



О. С. Слуцкер

*Created by the Joseph P. Kennedy Jr. Foundation for the benefit  
of persons with intellectual disabilities*



**Специальная  
Олимпиада**

**Специальная  
Олимпиада  
России**



# Диплом

ВСЕРОССИЙСКОЙ СПАРТАКИАДЫ  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ  
И БЕГУ НА СНЕГОСТУПАХ

Награждается

**Удалова Светлана**

за II место

на дистанции 50м. лыжные гонки

дивизион I

Президент  
Специальной Олимпиады России

Тюменская область,  
2020г.



*Created by the Joseph P. Kennedy Jr. Foundation for the benefit  
of persons with intellectual disabilities*

**Специальная  
Олимпиада**





# ДИПЛОМ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

НАГРАЖДАЕТ

УДАЛОВА СВЕТА

ЗА I МЕСТО  
В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

ДИСТАНЦИЯ 500 м 0.01.48.

ПРОГРАММА  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ РОССИИ

Представитель МОиН  
Челябинской области,  
директор  
ГБУДО ДЮСШ



Ю.П.Логинов

28 января 2020 г.





# ДИПЛОМ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

НАГРАЖДАЕТ

РЕДЕР ЛЮДЯ

ЗА I МЕСТО  
В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

ДИСТАНЦИЯ 50 м 00.47

ПРОГРАММА  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ РОССИИ

Представитель МОиН  
Челябинской области,  
директор  
ГБУДО ДЮСШ



Ю.П.Логинов

28 января 2020 г.





# ДИПЛОМ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

НАГРАЖДАЕТ

МЕЛЬНИКОВ МАРАТ

ЗА II МЕСТО  
В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

ДИСТАНЦИЯ 500 м 0.01:25

ПРОГРАММА  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ РОССИИ

Представитель МОиН  
Челябинской области,  
директор  
ГБУДО ДЮСШ



Ю.П.Логинов

28 января 2020 г.



# ГРАМОТА

Комитет по делам образования  
города Челябинска

НАГРАЖДАЕТСЯ

Козлов Михаил  
УБР ЧОДН

за участие в матче

в городских соревнованиях  
по снукеру

в рамках программы  
Специальной Олимпиады России

юноши 50 и 12-15 лет

Председатель Комитета

С.В. Портье

Приказ Комитета  
по делам образования от

№ 28.01.202

Авторская педагогическая разработка Сорокина Александра Алексеевича,  
тренера-преподавателя высшей квалификационной категории,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для  
детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелой умственной отсталости, глубокой умственной отсталости) «Юный лыжник»



# ГРАМОТА

Комитет по делам образования  
города Челябинска

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Муркина Мария*  
*УЮР ЧРДН*

за *II место*

в городских соревнованиях  
по *лыжным гонкам*  
в рамках программы  
Специальной Олимпиады России  
*девочки 15.*

Председатель Комитета

С.В. Портъе

Приказ Комитета  
по делам образования от

№ *28.01.202*

Авторская педагогическая разработка Сорокина Александра Алексеевича,  
тренера-преподавателя высшей квалификационной категории,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для  
детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелой умственной отсталости, глубокой умственной отсталости) «Юный лыжник»



# ГРАМОТА

Комитет по делам образования  
города Челябинска

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Гуселов Павел*  
*УОДР* *УОДН*

за *I место*

в городских соревнованиях

по *мужской гонке*

в рамках программы

Специальной Олимпиады России

*юноши 25 м.*

Председатель Комитета

С.В. Портъе

Приказ Комитета  
по делам образования от

№ *28.01.2012*



Авторская педагогическая разработка Сорокина Александра Алексеевича,  
тренера-преподавателя высшей квалификационной категории,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для  
детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелой умственной отсталости, глубокой умственной отсталости) «Юный лыжник»



# ГРАМОТА

Комитет по делам образования  
города Челябинска

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Мельников Марат*  
*ЧРЗР ЧРДК*

за *I место*

в городских соревнованиях

по *баскетболу*

в рамках программы  
Специальной Олимпиады России

*юноша 50 см*

Председатель Комитета



С.В. Портъе

Приказ Комитета  
по делам образования от

№ *28.01.20*





# ГРАМОТА

Комитет по делам образования  
города Челябинска

НАГРАЖДАЕТСЯ

Шкитина Анастасия

ЧБСР ЧРДН

за II место

в городских соревнованиях  
по лыжным гонкам  
в рамках программы  
Специальной Олимпиады России

девушки 1000м

Председатель Комитета

Комитет  
по делам  
образования

С.В. Портъе

Приказ Комитета  
по делам образования от

№ 28.01.20

Авторская педагогическая разработка Сорокина Александра Алексеевича,  
тренера-преподавателя высшей квалификационной категории,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для  
детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелой умственной отсталости, глубокой умственной отсталости) «Юный лыжник»



# ГРАМОТА

Комитет по делам образования  
города Челябинска

НАГРАЖДАЕТСЯ

Корюков Михаил  
МБУДО „ЧБСР“; СДЮСШ

за 3 место

в городских соревнованиях

по мужской баскетболе

в рамках программы

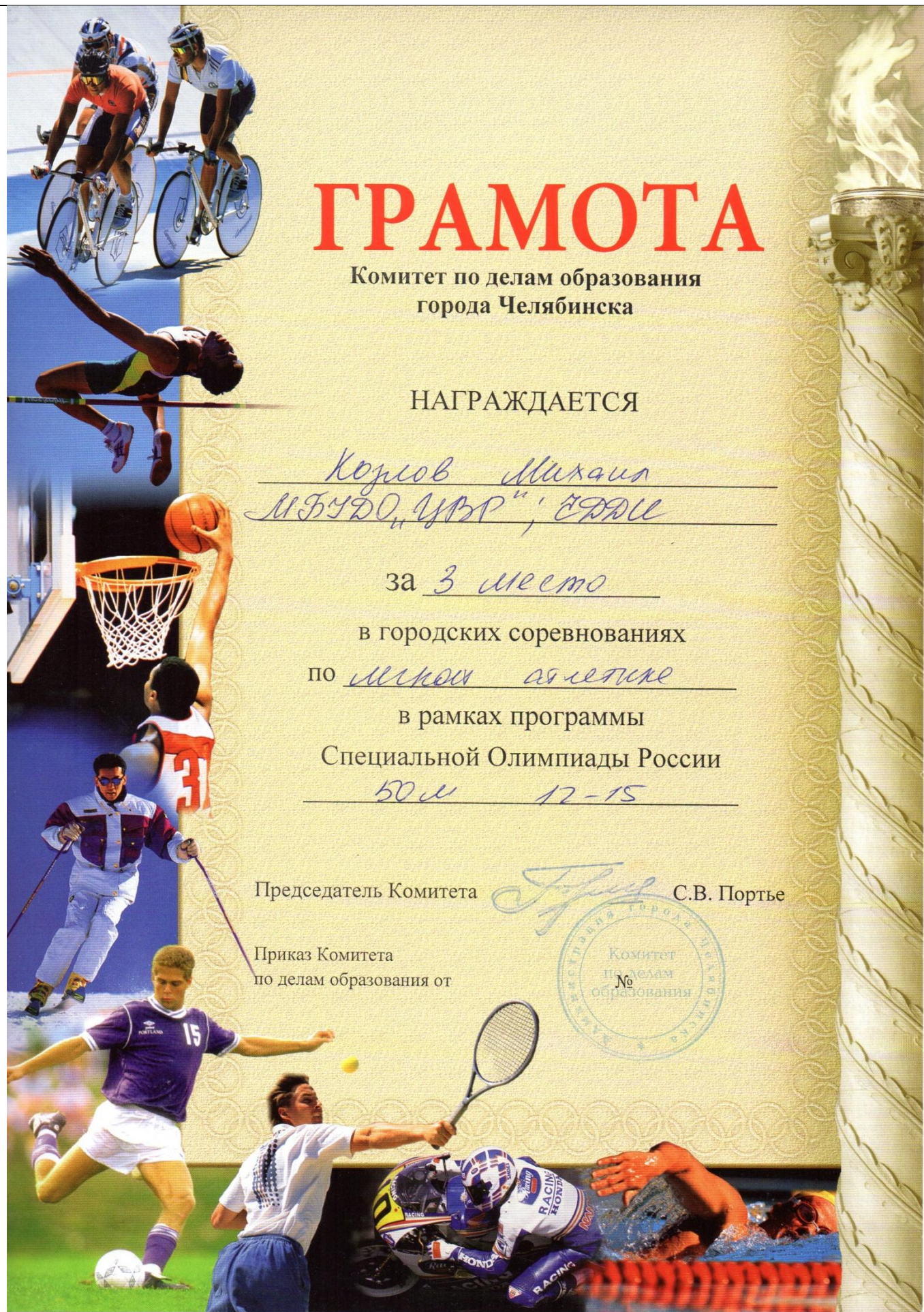
Специальной Олимпиады России

50 м 12-15

Председатель Комитета

С.В. Портъе

Приказ Комитета  
по делам образования от



Авторская педагогическая разработка Сорокина Александра Алексеевича,  
тренера-преподавателя высшей квалификационной категории,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для  
детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелой умственной отсталости, глубокой умственной отсталости) «Юный лыжник»



# ГРАМОТА

Комитет по делам образования  
города Челябинска

НАГРАЖДАЕТСЯ

Кириченко Данил  
УФУДО "УФУ", ЧДЮС

за 1 место

в городских соревнованиях

по легкой атлетике

в рамках программы

Специальной Олимпиады России

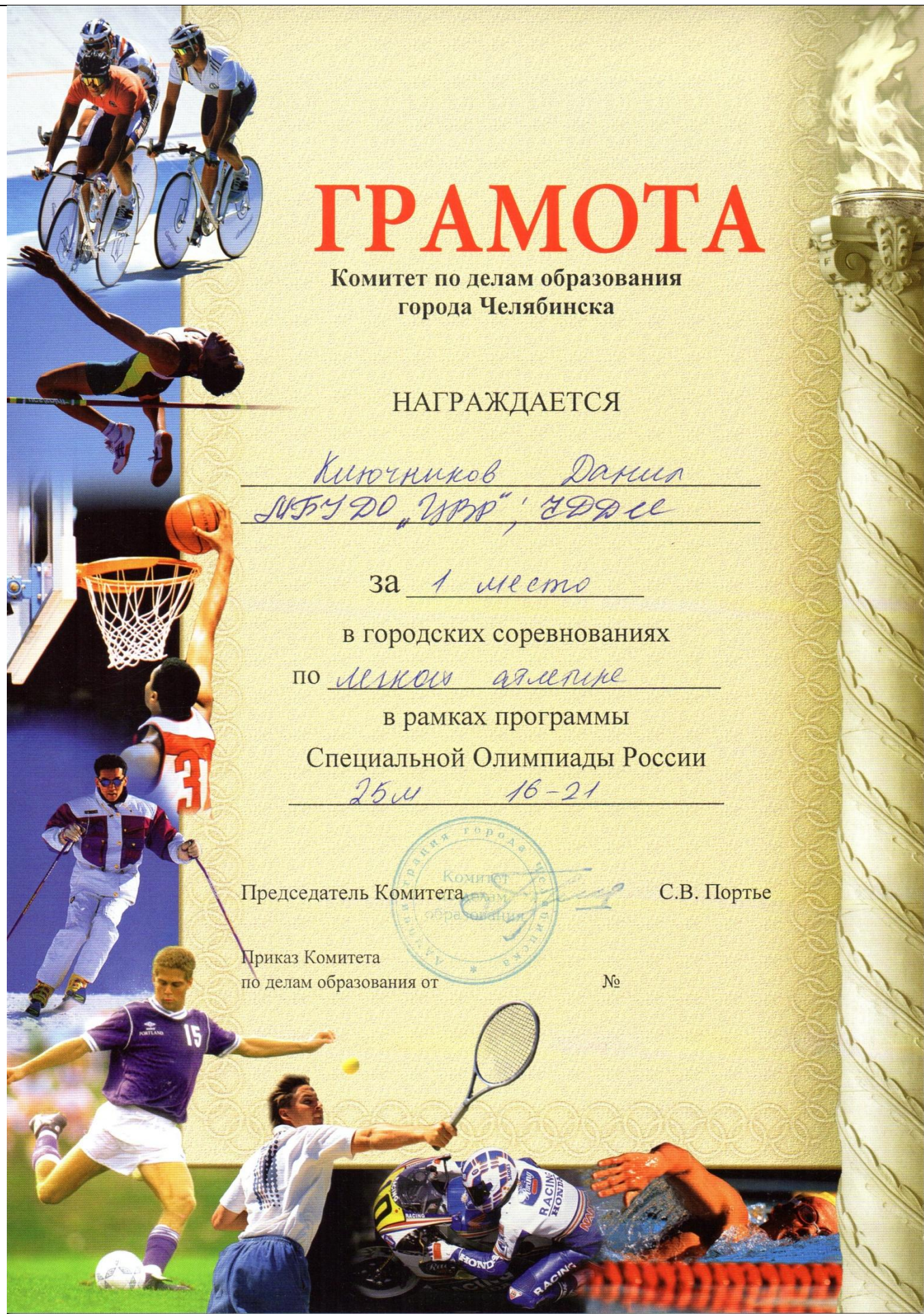
25.04 16-21

Председатель Комитета

С.В. Портъе

Приказ Комитета  
по делам образования от

№





# ГРАМОТА

Комитет по делам образования  
города Челябинска

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Суслинов Саша*  
*МФСО "Урл"; ЧРД*

за *1 место*

в городских соревнованиях  
по *легкой атлетике*

в рамках программы  
Специальной Олимпиады России

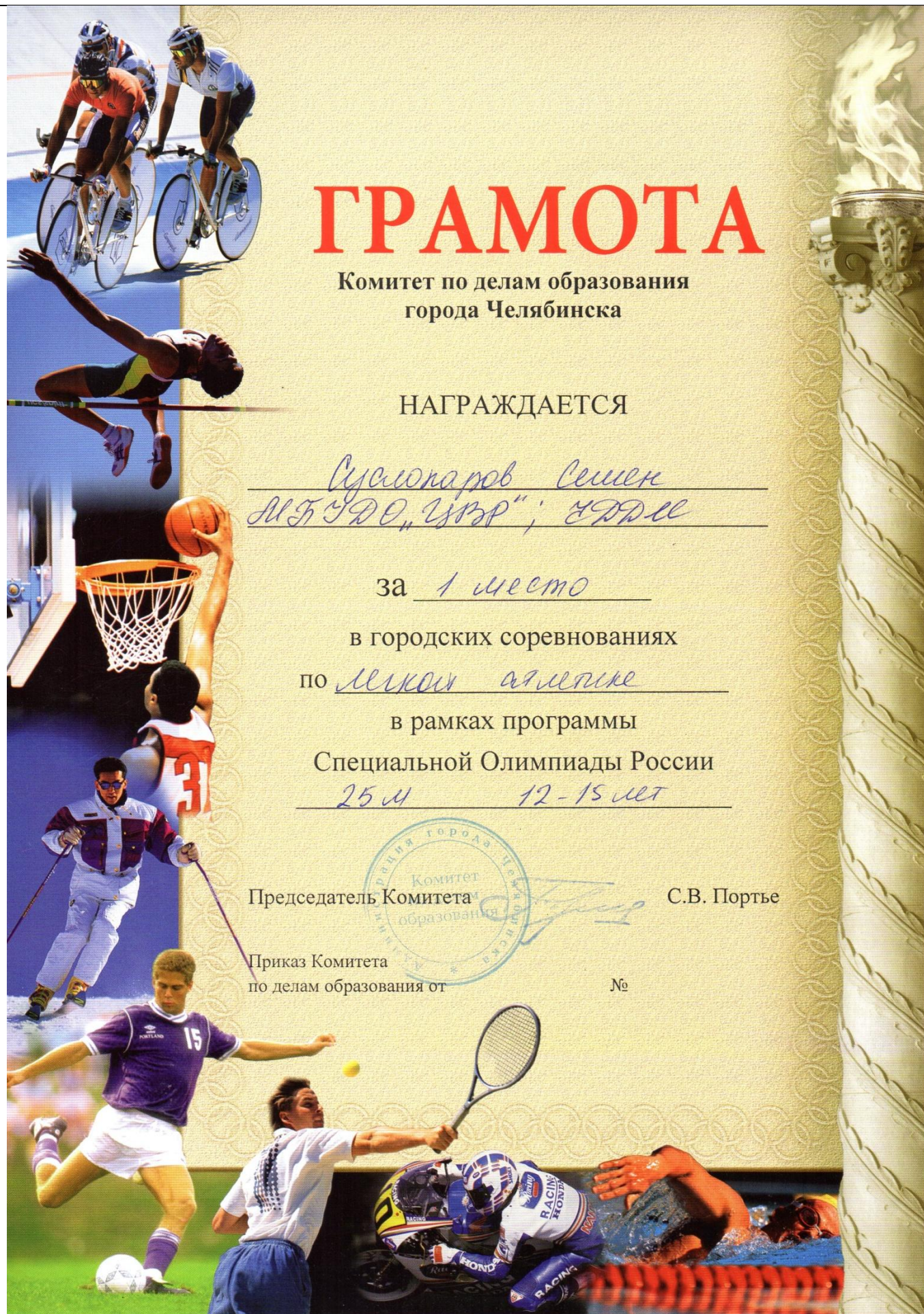
*25 м* *12-15 лет*

Председатель Комитета

С.В. Портъе

Приказ Комитета  
по делам образования от

№





# ГРАМОТА

Комитет по делам образования  
города Челябинска

НАГРАЖДАЕТСЯ

Аммибаева Виктория  
МФУДО, ЧБР, СДЛС

за 2 место

в городских соревнованиях

по мелкой атлетике

в рамках программы

Специальной Олимпиады России

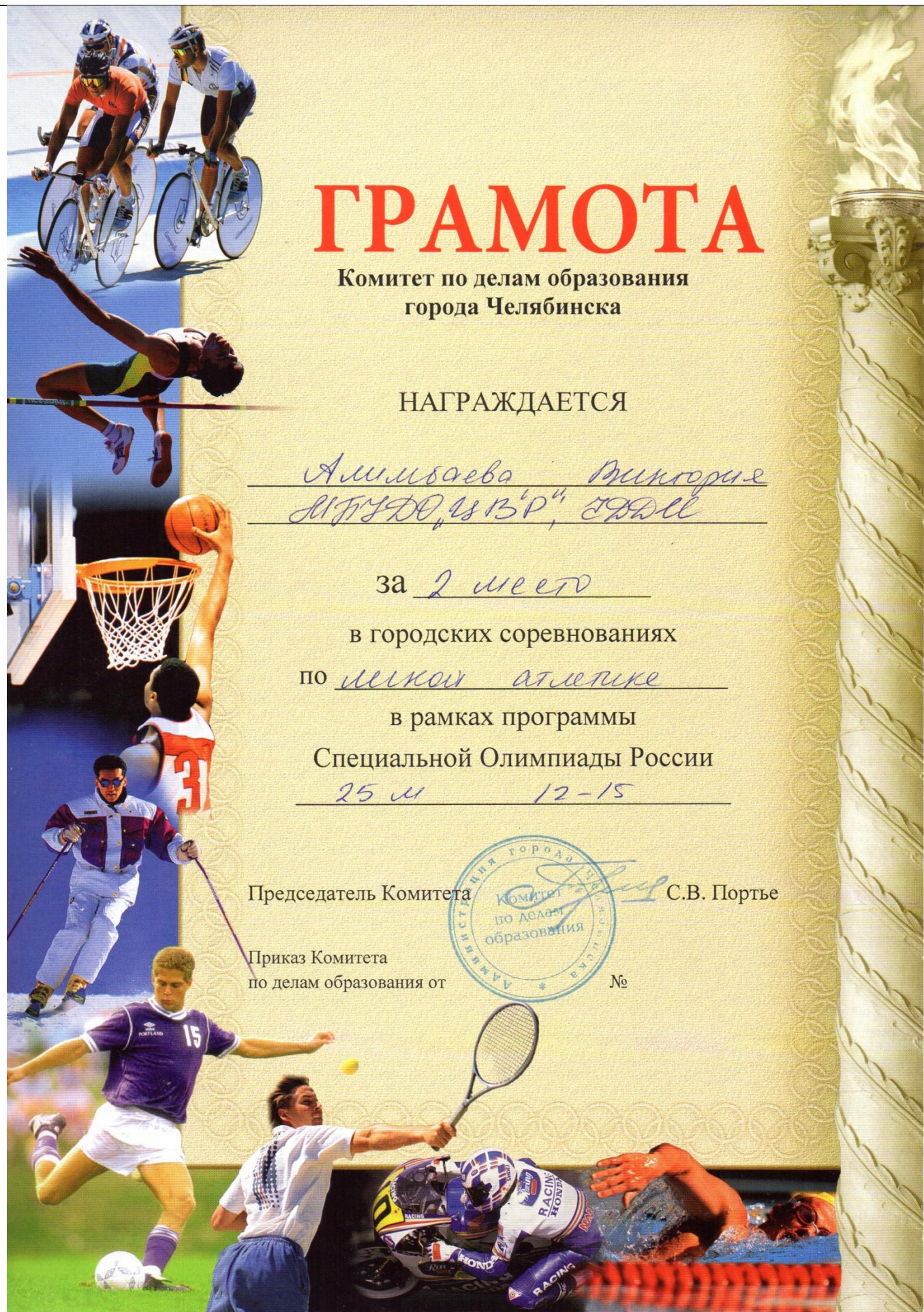
25 м 12-15

Председатель Комитета

С.В. Портъе

Приказ Комитета  
по делам образования от

№





# ГРАМОТА

Комитет по делам образования  
города Челябинска

НАГРАЖДАЕТСЯ

Мелишнюк Анастасия  
КРФУДО "СВР", ЧЭБС

за 1 место

в городских соревнованиях

по школьной метке

в рамках программы

Специальной Олимпиады России

25.04 16-27

Председатель Комитета

С.В. Портъе

Приказ Комитета  
по делам образования от





# ГРАМОТА

Комитет по делам образования  
города Челябинска

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Редар Игорь  
ИПЧОДОВ; 2000*

за *3 место*

в городских соревнованиях

по *лёгкой атлетике*

в рамках программы

Специальной Олимпиады России

*25 м 12-15*

Председатель Комитета

С.В. Портъё

Приказ Комитета  
по делам образования от

№





# ГРАМОТА

Комитет по делам образования  
города Челябинска

НАГРАЖДАЕТСЯ

Найдукова Олеся  
г. Челябинск, "СВР", 87000

за 1 место

в городских соревнованиях

по легкой атлетике

в рамках программы

Специальной Олимпиады России

протинки с места 16-21

Председатель Комитета

С.В. Портъе

Приказ Комитета  
по делам образования от

№





