



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Принято на заседании педагогического
совета от «15» августа 2018 г.
ПРОТОКОЛ № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 35 от 15 августа 2018 г.
Директор МАУДО ДЮСШ «Олимп»
А.Ю. Дмитриева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Срок реализации 1 год
возраст обучающихся с 4 лет

Составители:
Тренер-преподаватель Коровцева А.А.
Зам. директора по УВР Бушуева О.Н.

г. Березовский
2018 г.

СТРУКТУРА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Характеристика психофизических возможностей детей инвалидов, методы и приемы их обучения

3.2. Физическая подготовка (ОФП)

3.3.Рекомендуемые тренировочные задания и упражнения по видам спорта

3.4.Теоретическая подготовка

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1.Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей физической и специальной физической подготовке.

4.2.Нормативные требования к оценке уровня подготовки обучающихся

4.3.Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся и итоговой аттестации после освоения Программы

5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1.Список литературы

6.2.Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по адаптивной физической культуре разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
- Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 №41 от 04.07.2014г. «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Программа составлена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (лиц с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и интеллекта).

Цель программы – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний обучающихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

-привлечение максимально возможного количества детей-инвалидов к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-социализация и интеграция детей-инвалидов в общество здоровых людей;

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координационных способностей;

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

В спортивно-оздоровительные группы АФК принимаются дети в возрасте с 4 лет, желающие заниматься адаптивной физической культурой, при наличии у них инвалидности, рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой.

Обучающиеся должны иметь письменное разрешение от родителей, допуск врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в спортивной школе, организуются занятия с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Дополнительная общеобразовательная программа состоит из разделов: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, система контроля и зачетные требования, требования техники безопасности в процессе реализации программы и перечень информационного обеспечения.

Роль и место физического воспитания и спорта в системе физической реабилитации инвалидов.

Физическая культура - это особая и самостоятельная область культуры, которая приобретает ряд специфических черт в приложении к инвалидам разных групп, занимающихся физическими упражнениями и массовым спортом.

Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности. Это сложное и многофункциональное явление. Оно состоит из органически взаимосвязанных частей, каждая из которых имеет свою цель, задачи, функции. К таким частям относятся физическое воспитание, спорт, физическая рекреация.

Физическое воспитание отражает общественную необходимость общества в планомерной, систематической и целенаправленной физической подготовке подрастающего поколения - инвалидов с детства к практической жизнедеятельности. Оно является необходимой предпосылкой для занятий массовым спортом и непременным условием формирования физической культуры личности, которая включает в себя целостную ориентацию, организованность, целенаправленность в деятельности инвалидов.

Основной задачей физической культуры является восстановление врожденной потребности в двигательной активности. Двигательная активность в сочетании с правильным питанием является важным элементом режима, положительно влияющего на выносливость и работоспособность. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, усиливают деятельность лейкоцитов.

Особенности программы

Основной функцией преподавателя по адаптивной физической культуре является индивидуальное сопровождение развития ребёнка, направленное на преодоление проблем, связанных с двигательной функцией организма. Для правильной работы необходима оценка образовательных потребностей ребёнка

и разработка индивидуального учебного плана с учётом его возможностей и состояния здоровья.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Планируемые результаты:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений обучающихся.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план включает обучение по следующему этапу (периоду) подготовки: спортивно-оздоровительный - 1 год;

В таблице 1 представлен учебный план для группы спортивно-оздоровительного этапа рассчитанный на 46 недель.

Таблица №1

№ раздела	Тема	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	10	
2	Физическая подготовка		20
3	Плавание, игры на воде		25
4	Легкая атлетика		10
5	Гимнастика		10
6	Подвижные игры и элементы спортивных игр		15
7	Контрольные испытания		2
Итого			92

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1.Характеристика психофизических возможностей детей инвалидов, методы и приемы их обучения

Характеристика детей с нарушением зрения

Зрение – источник информации о внешнем мире. Частичное или глубокое нарушение зрения вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка.

Нарушения зрения бывают врожденные и приобретенные.

Врожденные могут быть обусловлены генетически, либо в период эмбрионального развития (инфекционных и воспалительных заболеваний, нарушений обмена веществ матери и др.).

Приобретенные – обычно следствие заболеваний и травм органа зрения, заболеваний центральной нервной системы (менингит, энцефалит, опухоль мозга и др.), а также травматические повреждения (ушибы, ранения) и общие заболевания (корь, грипп и др.).

Дети по степени нарушения зрения, делятся на слабовидящих и слепых.

К слабовидящим относятся дети, имеющие остроту зрения лучше видящим глазом с коррекцией от 0,05 до 0.2 (0,3) у.е.

К слепым относят детей:

с полным отсутствием зрительных функций (тотально слепые); с сохранным светоощущением (отличают свет от тьмы);

с остаточным зрением (максимальная острота зрения лучше видящим глазом с очковой коррекцией 0,04 у.е.).

Главное отличие слабовидящих от слепых состоит в том, что у первых зрение остается основным средством восприятия, у слепых же восприятие окружающего мира осуществляется посредством осязания, слуха и других анализаторов.

Дефекты зрения отрицательно влияют на формирование двигательной сферы ребенка, замедляют его физическое развитие, затрудняют

пространственно-ориентировочную деятельность.

Потеря зрения оказывает влияние на эмоционально-волевую сферу ребенка и его характер. Трудности в учении, игре, бытовые проблемы вызывают переживания и негатив.

Методы и приемы;

В процессе физического воспитания детей с нарушением зрения применяют следующие методы.

Словесный метод обучения.

Слепому гораздо труднее воспринимать и представлять двигательный образ, чем зрячему, поэтому тренер-преподаватель должен пользоваться простым, но доступным языком. Упражнение необходимо объяснять так, чтобы оно стало понятным незрячему ребенку во всех деталях. Если объяснение кратко, четко, эмоционально, представления незрячего об упражнении более ярки и правильны.

Команды тренера должны быть спокойные, уверенные, твердые. Необходимо широко использовать звуковые сигналы: свисток, бубен, колокольчик, хлопки, озвученные мячи.

Метод наглядности.

У слепых детей он реализуется посредством осязания: пальцевым, кистевым и ладонным способами. Вначале идет изучение предмета по частям (форма, размер, поверхность, качество, вес и пр.), а затем целостное его восприятие. В работе со слабовидящими детьми применяют красочное спортивное оборудование и инвентарь.

Метод показа или «контактный» применяют, когда обучающийся не понимает действия со слов. Тренер, взяв руки ученика, выполняет вместе с ним движения. Упражнения также можно показывать на макете или альбоме с помощью рельефного рисунка.

Метод дистанционного управления – команды тренер-преподавателя ученику с расстояния: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «3 шага вперед» и т.п.

Метод стимулирования двигательной активности. Тренер-преподаватель должен как можно чаще поощрять детей, помогать им избавиться от «комплекса неполноценности», от чувства страха, пространства, неуверенности.

Характеристика детей с нарушением слуха

Нарушение слуха прежде всего сказывается на психике ребенка, своеобразии его общения с людьми. Отсутствие речи ограничивает объем внешней информации и всегда сопровождается замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом.

Двигательные особенности глухих школьников:

- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- недостаточно точная координация и неуверенность движений;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- отклонения в развитии моторной сферы, мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности и ритмичности движений, расслабления мышц, нарушение координационных способностей;
- отставание в развитии жизненно важных физических способностей – скоростно-силовых, силовых, выносливости.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере глухих обучающихся носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации.

Методы и приемы

Отсутствие слуха создает определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с такими детьми особая роль

отводится показу. Он облегчает формирование правильных движений. Показ должен быть четким и выразительным, разделенный на отдельные фрагменты, многократность повторений показа трудных для усвоения элементов. Большую помощь в работе с глухими детьми оказывает применение наглядных пособий: таблиц, рисунков, слайдов и др. Показ упражнений следует сочетать с доступными для глухих детей объяснениями посредством жестовой и письменной речи, считывания с губ. Рекомендуется дать упражнению название (термин) и затем вместе с обучающимися проговаривать его вслух. Включение речевого материала в содержание учебных занятий способствует накоплению обучающимися словарного запаса, связанного с формированием двигательных навыков, названий учебного оборудования, тренажеров и т.д.

Таким образом, применение методов наглядности в сочетании со словесным, способствует качественному выполнению упражнений, их прочному усвоению, повышает интерес к занятиям.

Характеристика детей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА).

Вследствие своих физических недостатков, а также перенесенного травматического шока («ампутанты») с трудом контактируют не только со сверстниками но и со взрослыми.

У «ампутантов», как правило, наблюдаются психические и физиологические отклонения из-за невозможности владеть конечностью как ранее. Это может быть представлено в следующих классификационных показателях: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей, быстроты движений, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности суставов.

Врожденные пороки развития конечностей. Частота врожденных пороков развития опорно-двигательного аппарата составляет 55% всех пороков развития опорно-двигательной системы.

К ним относятся: аномалии развития нижних конечностей; аномалии

развития верхних конечностей.

Таких детей отличает психическая напряженность, нерешительность, неудовлетворенность собой.

Дети с заболеванием ДЦП – особая категория людей, развитие личности которых зависит от ряда факторов: времени и степени поражения, уровня интеллекта и отношений в семье.

Для таких заболеваний характерны спазмы и слабость мышц нижних и верхних конечностей, малая подвижность в суставах, гипертрофия мышечных групп и другие двигательные нарушения.

Все это сопровождается дисгармоничным физическим развитием: неточная координация и неуверенность в движениях; трудность сохранения равновесия; замедленность овладения двигательными навыками; замедленная скорость выполнения отдельных упражнений; низкий уровень силовых качеств; неточность движений.

Все выше перечисленные особенности психофизического развития ведут к вторичным отклонениям:

- эмоционально-волевая незрелость, повышенная возбудимость;
- истощаемость памяти, внимания, работоспособности;
- неуверенность в своих силах, несамостоятельность;
- отсутствие инициативы и пр.

Речевые расстройства характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фонематическими нарушениями.

Психические расстройства проявляются в виде задержки психического развития или умственной отсталости. Кроме того, нередко наблюдаются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые, судорожные проявления и пр.

Часто наблюдаются нарушения глазодвигательных функций, нарушение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Все выше перечисленные особенности психофизического развития ведут к вторичным отклонениям:

- эмоционально-волевая незрелость, повышенная возбудимость;
- плохая память, невнимание, низкая работоспособность;
- неуверенность в своих силах, несамостоятельность;
- отсутствие инициативы и пр.

Методы и приемы

Тренер-преподаватель должен понимать, что начинать работать необходимо с того уровня, на котором остановился ребенок в своем развитии, а не исходя из своего возраста.

Для определения степени сформированности условных уровней у детей наблюдения желательно проводить совместно с врачом школы для.

I уровень – развитие основных функций: удерживание головы, захват предметов, сидение, ползание, вертикальная стойка, ходьба и др;

II уровень – комплекс основных движений: лазание, ходьба, бег, метание и ловля, прыжки и т.п.;

III уровень – двигательные действия по самообслуживанию, игровой, учебной и производственной практике.

Определение характера зависимости детей от посторонней помощи.

Результативность двигательных действий.

Тренер-преподаватель совместно с врачом спортивной школы производит ориентировочное диагностирование для определения классификации двигательных нарушений по степени тяжести: поражение только на III уровне соответствует легкой степени тяжести; поражение III и II уровней соответствует средней степени тяжести; поражение III, II и I уровней одновременно – соответствует тяжелой степени двигательных нарушений.

Необходимо также выявить степень зависимости ребенка от посторонней помощи:

если ребенок почти не зависит от помощи взрослого, то это легкая степень;

если ребенок частично зависит от помощи взрослого – это средняя степень тяжести;

если же ребенок практически полностью зависит от помощи взрослого, то имеет место тяжелая степень двигательных нарушений.

Для таких детей проводят индивидуальные занятия.

Работая с такими детьми, тренер-преподаватель должен включать в занятия разнообразные упражнения на преодолении слабости (гипотофии, атрофии) и нормализации тонуса мышц, на улучшение подвижности в суставах, тактильных ощущений, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вместе с тем, шаг за шагом, терпеливо педагог разучивает с детьми упражнения на развитие пальцев рук, координацию движений и ориентировки в пространстве. В обязательном порядке применяются упражнения на расслабление (общая релаксация) тела и конечностей.

Необходимо включать в тренировочные занятия разнообразные задания: основные исходные положения, упражнения для формирования равновесия, правильной осанки, прикладные упражнения (построения и перестроения), лазанье, упражнения с гимнастическими палками, мячами, подвижные игры и другие.

Необходимо, чтобы тренировочные занятия были обучающими, имели коррекционную направленность и носили воспитательный характер.

Характеристика детей с интеллектуальными нарушениями

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Умственную отсталость определяют не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Олигофрения включает многообразную группу отклонений, в основе которой лежит недоразвитие головного мозга и всего организма.

Формы умственной отсталости чрезвычайно многообразны, однако общим признаком для всех форм является поражение ЦНС до 2-х летнего возраста ребенка. Дальнейшее физическое и психическое развитие протекает на

дефектной основе.

У детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;

выносливости динамического характера на 2-4%; быстроты движений на 10-20%;

гибкости и подвижности в суставах на 10-20%; нарушение точности в движениях;

грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий; низкий уровень развития функций равновесия;

ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях;

напряженность и скованность движений.

У таких детей малоразвита речь, бедный словарный запас. Подростки обычно завышают свою самооценку, предъявляют повышенные требования к окружающим. Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают в контакт с незнакомыми людьми, им трудно войти в общество нормальных людей, их часто не принимают и не понимают.

Методы и приемы

На тренировочных занятиях с умственно-отсталыми детьми, тренер-преподаватель должен соблюдать условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений.

Ему необходимо:

-учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия обучающихся;

-добиваться от обучающихся осмысления и выполнения данных им заданий;

-стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей средствами физической культуры.

Двигательная деятельность содействует улучшению координации, формированию двигательных умений и навыков, повышению умственной работоспособности.

Одним из эффективных средств физического воспитания для таких детей является подвижная игра.

Эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, она способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению функций организма, развитию физических способностей.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом, в которых нет сложной техники.

Во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального фона и умственной нагрузки – приближает ребенка к естественной жизни, освоению взаимоотношений, развитию личности.

3.2. Физическая подготовка (ОФП)

Одной из главнейших частей тренировки является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности. Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развитие всех мышечных групп и

двигательных способностей с привлечением средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в не соревновательных режимах. Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению программы, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;

Строевые упражнения, ходьба и бег; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Ходьба, бег и их разновидности:

- упражнения для рук и плечевого пояса,
- упражнения для туловища и шеи,
- упражнения для ног,
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах,
- имитационные упражнения,
- упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг и т.п.),
- прыжки,
- акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой), кувырки вперед и назад в группировке; мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках и др.

- подвижные и спортивные игры.

3.3.Рекомендуемые тренировочные задания и упражнения по видам спорта

Плавание

По программе планируется обучение детей навыкам плавания с целью оздоровления, не боязни воды, эмоциональной разгрузки и в дальнейшем, овладения способами плавания.

Плавание способствует формированию правильной осанки, развития верхних и нижних конечностей. Во время плавания уменьшается давление веса тела на опорно-двигательный аппарат и неокрепший позвоночник ребенка. Благодаря занятиям в воде, во время работы ног создаются благоприятные условия для формирования и укрепления опоры нижних конечностей, предупреждение плоскостопия.

В программу включены занятия по плаванию с целью оздоровления детей-инвалидов, обучения их элементарным движениям. В программе представлены упражнения и игры в воде.

Рекомендуемые подводные упражнения в воде:

И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.

И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.

Нога должна быть выпрямлена в колене и с вытянутым носком.

Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.

При движении необходимо выше поднимать колени, интервал между обучающимися должен быть не менее 1 м.

Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.

При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».

Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в

стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).

Туловище должно быть в вертикальном положении, голова лицом вперед. Рекомендуется выполнять упражнение сначала рядом с бортиком, затем с удалением от него.

Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.

При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».

И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз. (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).

Гребок надо выполнять в приседе до положения плеч на уровне воды.

В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.

Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).

«Кто дольше продержит лицо в воде?»

Пробежать в воде 4-5 м., выполняя гребки руками.

Упражнение «поплавок». Сделав вдох, присесть под воду, обхватить руками колени, прижать голову к коленям. Если все движения выполнены правильно, туловище поднимется на поверхность воды спиной вверх. В таком положении надо подольше «повисеть», ощущение невесомости.

Рекомендации: сделать вдох, как можно глубже и правильно сгруппироваться.

Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.

Скольжение на спине. Стать лицом к бортику, вытянуть прямые руки за

головой, соединить кисти. Сделать вдох, оттолкнуться ногой от бортика, «проскользить» на спине.

Выполняя это упражнение, необходимо, чтобы туловище было прямое, «не садиться» в воду, иначе «скольжение» не получится.

Выдохи в воду. И.п. о.с. руки на поясе, выполнить вдох, присесть с головой, в воде выполнить выдох.

Вдох выполняется только ртом, выдох ртом и носом. Выдох выполнять не очень быстро.

Игры на воде.

Чтобы быстрее научить ребенка плавать, тренер-преподаватель необходимо на каждом занятии включать элементы игр на воде. Практика показывает, что во время игр, дети легко осваиваются в воде, не боятся открывать глаза, свободно выполняют выдохи в воду, ныряют, в результате чего процесс обучения плаванию идет гораздо быстрее.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Кто выше?»

Дети стоят в воде лицом к тренеру-преподавателю. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают вверх как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. После каждого прыжка объявляются победитель.

Методические указания. Тренер-преподаватель должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и «вытягиваться в струнку», принимая наиболее обтекаемое положение тела.

«Лодочки»

Играющие стоят в шеренге лицом к бортику - это «лодочки у причала». По первому сигналу тренера «лодочки» разбегаются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы», играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности обучающихся «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе.

Играющие могут также передвигаться вперед спиной, выполняя гребки руками.

Для детей с нарушением слуха во время игр целесообразнее всего использовать жестовую речь, если это невозможно, необходимо применять метод показа, для подачи команд можно использовать флажок.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

«Хоровод»

Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу тренера они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Водолазы»

Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды- 120-150 см.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Авария»

По команде тренера играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшее кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде.

Методические указания.

До начала игры тренер подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями около тела.

«Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде

тренера поочередно выполняют кувырки вперед через разделительную дорожку или без нее.

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?»

По команде ведущего дети погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания: нужно напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно сделать вдох.

«Фонтанчики»

Участники игры встают в круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткий - «вдох» или продолжительной «вы-ы-ы-дох») выполняют 5,10,20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде тренера выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется отталкиванием одной ногой от стенки бассейна.

«Торпеды»

Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде тренера выполняют скольжение на груди с помощью движений ног кролем на задержке дыхания. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания: Перед началом упражнения сделать глубокий вдох.

Игры с прыжками в воду

«Прыжки в круг» Участники поочередно спрыгивают ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя, оттолкнувшись двумя ногами от бортика.

Методические указания. В целях безопасности, перед прыжком надо захватить пальцами ног передний край бортика, тумбочки, чтобы ноги при отталкивании не соскользнули и ребенок не упал.

Игры с мячом

«Мяч по кругу»

Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу среднего размера резиновый мяч.

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

Легкая атлетика

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия рекомендуется чаще проводить на воздухе. Упражнения воздействуют на все группы мышц, укрепляется двигательный аппарат. Особо важное значение легкой атлетики заключается в формировании растущего организма.

На занятиях по легкой атлетике дети с нарушениями в развитии обучаются традиционным видам: ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям.

Упражнения в ходьбе и беге широко используют в оздоровительных и лечебных целях.

Ходьба – один из способов передвижения человека, который осуществляется в результате сложной координационной деятельности скелетных мышц и конечностей.

Обычная и ускоренная ходьба помогает выработать у детей правильную осанку, постановку головы, плеч, правильное движение рук.

Бег – это способность передвижения, при котором тело «то соприкасается с землей одной ногой, то летит в воздухе».

Обучать бегу следует так, чтобы обучающиеся в последующем смогли технически правильно применять его в других легкоатлетических упражнениях: прыжках в длину и в высоту с разбега, в метаниях.

Цель легкоатлетических прыжков – прыгнуть выше или дальше.

Результат зависит от начальной скорости и угла «вылета» тела прыгуна.

Разбег сообщает телу горизонтальную скорость, необходимую для прыжка, затем разбег переходит в *отталкивание* (чем быстрее последние шаги, тем быстрее совершается отталкивание, тем меньше потеря скорости, дальнейшее движение тела совершается по инерции).

Метания способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, координации движений. Метания формируют навыки прикладного характера. Упражнения в метании для разного возраста имеют свою специфику, при которой используют различные снаряды для метания и объем нагрузки. Необходимо, чтобы вес снаряда соответствовал возрасту обучающегося.

Предварительная подготовка к метанию проводится с помощью подводящих упражнений:

броски баскетбольного мяча двумя и одной рукой снизу-вверх-вперед, сбоку вперед (слева и справа), из-за головы. Важно обращать внимание на выпрямление ног.

броски баскетбольного, набивного мяча двумя руками из-за головы (правая нога отставлена назад). Дети должны выполнять упражнение прямыми руками, делая заключительное движение кистью.

Гимнастика

Гимнастические упражнения используют в целях коррекции нарушений физического развития. Важными средствами гимнастики для развития

физических качеств являются общеразвивающие (ОРУ), акробатические, прикладные упражнения, в процессе выполнения которых, дети учатся владеть своим телом, выполнять упражнения с определенной амплитудой, в заданном направлении, определенном темпе и ритме.

Систематическое выполнение ОРУ обеспечивает равномерное развитие мышц, костной системы, связочно-суставного аппарата, помогает формированию правильной осанки.

ОРУ укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшают обменные процессы в организме, способствуют улучшению координации движений.

Рекомендуется включать в тренировочные занятия гимнастические упражнения без предметов и с предметами: гимнастическими палками, скакалками, малыми и большими обручами, мячами, которые способствуют развитию координационных способностей, хватательной функции кистей, развивающие пространственную ориентировку.

Обучающиеся должны научиться владеть доступными простейшими видами построений, которые трудны для детей-инвалидов из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Эффективным средством для развития силы, ловкости и равновесия являются упражнения в лазании и перелезании. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

При подборе упражнений важно учитывать физиологические особенности ребенка, возраст и физическую подготовку.

Разностороннее влияние упражнений помогает быстрее овладеть навыками в других спортивных видах – спортивных и подвижных играх, легкой атлетике, плавании, лыжной подготовки и многих других.

Подвижные игры

Использование подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях помогает решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Игра интересна постоянно меняющимися ситуациями, в которых ребенку приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с другими детьми.

Подвижные игры позволяют преодолеть у детей нарушения пространственной ориентировки, улучшить выполнение движений на точность, координацию, равновесие.

Также, в игре развиваются внимание, сообразительность, чувство коллективизма.

При подборе подвижных игр тренеру необходимо знать и учитывать нарушения физического развития детей, интеллект и двигательные способности, рационально распределять физическую нагрузку.

Рекомендуемые подвижные игры:

Охотники и утки.

Количество играющих: 10-12 человек. Место проведения: зал, площадка.

В центре чертят большой круг. Играющих делят на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» встают за чертой круга и получают мяч (резиновый, волейбольный). «Утки» располагаются внутри круга («озера»).

Описание игры. По команде «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Задача «уток» - уклониться от мяча, если все же это происходит, то она выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки».

«Забавный хоккей»

Описание игры. В зависимости от размера площадки ставят маленькие скамейки напротив друг друга. Это хоккейные ворота. Играют две команды по 3-5 человек. «Хоккеистам» связывают веревкой ноги выше ступней, а в руки дают клюшки. Шайбой служит пластмассовый кубик. Тренер выбрасывает шайбу в середине зала. Победителем становится команда, которая за 5 минут забьет больше голов.

Быстрый и ловкий

Описание игры. Стулья ставятся по кругу, спинками вовнутрь. Участники игры, стоят по кругу с внешней стороны. По сигналу тренера ребенок бежит к стулу и садится на него. Поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, из круга убирают еще один стул. Игра проходит до тех пор, пока не определится победитель.

Мяч по кругу

Описание игры. Играющие встают в круг и рассчитываются на «первый-второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны. У них в руках по мячу.

По сигналу капитаны передают мячи по кругу в противоположных направлениях игрокам своей команды через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану. Можно увеличивать количество кругов.

В тренировочные занятия с детьми-инвалидами рекомендуется включать эстафеты с предметами и без них. Особенность эстафет заключается в проявлении личных качеств детей, активности, инициативы, элементов соревнования, стремления к победе.

Желательно, чтобы каждое тренировочное занятие включало элементы игр, состязательности.

Элементы спортивных игр

На тренировочных занятиях по спортивным играм тренер учит обучающихся специальным упражнениям, чтобы они имели представление об игре и овладевали необходимыми двигательными навыками.

Баскетбол содержит многообразные движения, чередующиеся в разной последовательности, в зависимости от хода игры. Основные движения баскетболиста – бег на разной скорости, прыжки, метания. Для игры в баскетбол характерны меняющиеся условия, в которых нужно выполнить сложные движения.

Подводящие упражнения для игры в баскетбол: стойка баскетболиста,

передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.

Обучать передачам мяча двумя руками сверху, двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Обучать ловле катящегося, низко и высоко летящего мяча двумя руками, ведению мяча с остановками и передачами.

Полезно применять эстафеты с элементами игры в баскетбол, игры по простейшим правилам.

Волейбол– это игра, доступная, широко применяется на уроках физкультуры и учебно-тренировочных занятиях.

Занятия волейболом укрепляют здоровье, воспитывают чувство коллективизма. Занятия можно проводить в зале и на улице.

Все действия играющих в волейбол осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключая его задержку. Необходимо обучать основным элементам игры: стойке, передвижениям, подачам, передачам и т.п.

1. Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

3. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено. Мяч удерживают левой рукой внизу впереди себя. Выполняется замах, удар выполняется по опускающемуся мячу кистью руки.

4. Верхняя прямая подача: и.п. лицом к сетке, ноги согнуты и расставлены на ширину плеч (одна нога впереди), мяч подбрасывают левой рукой перед собой вверх, одновременно выполняют замах

правой рукой вверх-назад; ноги разгибают. Удар выполняется кистью, которая придает мячу нужное направление и траекторию.

5. Передачи мяча: Обучение верхней и нижней передачи мяча в опорном положении, в прыжке, в сочетании с отвлекающими действиями, применение игровых упражнений с элементами волейбола.

Изучение игры в волейбол в группе (в круге, через сетку).

Футбол – это соревнования двух команд, каждая из которых стремится овладеть мячом и провести его в ворота соперника.

Техника футбола состоит из двух частей: игра в нападении и в защите. Она включает передвижения, прыжки, остановки, удары по мячу, ведение и обводку, вбрасывание мяча, отбор мяча и приемы игры вратаря.

Футбол – игра технически сложная, поэтому на спортивно-оздоровительном этапе обучения физическим навыкам целесообразно ознакомить обучающихся с правилами футбола и научить несложным приемам.

Обучение технике перемещений и остановок: ходьба с переходом на бег по прямой, бег с переходом на ходьбу и вновь на бег, бег с изменением направления или с препятствиями, бег спиной вперед, бег приставным шагом левым и правым боком, эстафеты.

Остановка выпадом после медленного бега, то же, после бега в среднем темпе. Медленный бег, поворот на 90 градусов и остановка. Бег приставным или скрестным шагом. Прыжки на одной и двух ногах через футбольные или набивные мячи на месте.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. (один из распространенных приемов в игре)

Удар может производиться как на месте, так и с разбега. Разбег 3-4м, опорная нога ставится несколько сбоку от мяча и немного сгибается в колене. Носок опорной ноги направлен в сторону движения мяча. Бьющая нога в момент удара разворачивается носком наружу, удар выполняется серединой внутренней стороны стопы.

Упражнения: имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу, удары по мячу в стенку с расстояния 3-4м, передачи мяча партнеру с расстояния 5-7м с места, передачи мяча партнеру с медленного разбега, партнеры в парах передают мяч друг другу, двигаясь параллельно линии поля.

Упражнения: показ постановки туловища и ног с применением мяча большого размера, ведение слабо накаченного мяча ведущей ногой во время ходьбы, ведение мяча в медленном темпе между фишками, расположенными 3м друг от друга, ведение мяча по кругу и другие.

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Этот удар используется для передач на средние и длинные расстояния, при ударах по воротам, при выполнении штрафных, угловых ударов.

С разбега, опорная нога, слегка согнутая ставится сбоку от мяча. Одновременно с последним шагом разбега бьющая нога отводится для замаха назад, затем она энергично выпрямляется и в момент касания с мячом напрягается в голеностопном суставе. Удар наносится в середину мяча.

Упражнения: имитация ударного движения на месте и с разбега, удар по набивному мячу на месте, удар по неподвижному мячу с места, удар по катящемуся мячу с места. Трое партнеров располагаются треугольником на расстоянии до 10м, легкими ударами передают мяч друг другу и другие.

Полезно применять эстафеты с элементами игры в футбол, учебные игры по простым правилам.

3.4.Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки

Содержание занятий	часы
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1
Гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1

Основы спортивного питания	1
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1
Требования техники безопасности при занятиях АФК.	1
ИТОГО:	6

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
Социальное значение и функции физической культуры и спорта в современном обществе. История физической культуры и спорта в России. Современная система физического воспитания, ее цели и задачи. Формирование ценностного отношения к спортивному стилю жизни.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костносвязочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровом образе жизни. Личная гигиена обучающихся в бассейне. Основы личной гигиены. Гигиена спортивной формы. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление организма после тренировок и соревнований. Составление распорядка дня спортсмена. Значение

закаливания для оздоровления организма, профилактики простудных (респираторных) заболеваний.

Основы спортивного питания. Гигиена питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Содержание и нормы сбалансированного питания. Требования к содержанию и режиму питания спортсменов. Способы оценки рационального веса тела. Потребление жидкости гимнастками. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к спортивной экипировке (тренировочной спортивной форме и соревновательному костюму).

Требования техники безопасности при занятиях АФК. Правила поведения на тренировочных занятиях и в период проведения соревнований. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте, их профилактика.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества реализации дополнительной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура» включает в себя педагогический контроль, промежуточную аттестацию обучающихся.

Оценка результативной деятельности тренера-преподавателя по работе с детьми-инвалидами является положительной, если в конце учебного года дети могут показать прирост знаний относительно начала учебного года. Для определения подготовленности обучающихся можно использовать опросы, тесты.

Под педагогическим контролем в физическом воспитании принято понимать совокупность средств, методов и методических приемов, позволяющих оценивать состояние обучающихся с целью основанного управления развитием разных сторон методики тренировки.

Тренер - преподаватель, который работает на спортивно-оздоровительных группах, должен систематически контролировать состояние здоровья обучающихся, видеть уровень их физического развития, уметь анализировать данные обследований.

Основными методами педагогического контроля являются:

- педагогические наблюдения;
- контрольные упражнения (тесты).

Различают следующие виды учета: *предварительный* – до начала занятия; *текущий* – в процессе занятия; *итоговый* – по завершению периода работы (учебного года).

Предварительный контроль проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль проводится на одном учебном занятии с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма на

нагрузку после занятия, т.е. на восстановительные процессы;

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения плана учебного процесса, что является основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

история развития видов спорта;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки;

режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания;

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

требования техники безопасности при занятиях АФК.

в области общей физической подготовки:

освоение комплексов физических упражнений;

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

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

в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

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

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

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

навыки сохранения собственной физической формы.

динамика контрольных упражнений для оценки результатов общей и специальной физической подготовки.

4.1.Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей физической и специальной физической подготовке.

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине	Подтягивания на перекладине
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

4.2.Нормативные требования к оценке уровня подготовки обучающихся

мальчики – юноши

Таблица 3

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень			
			низкий	средний	высокий	
Быстрота	Бег 25 метров (сек)	7	9.2	9.2-8.5	7.5	
		8	8.8	8.7-8.2	7.1	
		9	8.5	8.4-7.8	6.8	
		10	8.1	8.0-7.4	6.6	
		11	7.6	7.4-6.8	6.3	
		12	7.1	6.9-6.5	6.0	
		13	7.0	6.7-6.4	5.9	
		14	6.9	6.6-6.2	5.8	
		15	6.5	6.3-5.9	5.5	
		16	6.0	5.9-5.7	5.2	
		17	5.9	5.6-5.5	5.1	
Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	7	12.2	12.0-11.6	11.2	
		8	11.8	11.5-11.0	10.4	
		9	11.4	11.2-10.6	10.2	
		10	11.2	10.8-10.3	9.9	
		11	10.9	10.5-10.0	9.7	
		12	10.6	10.0-9.6	9.5	
		13	10.3	9.7-9.3	9.3	
		14	10.0	9.4-9.2	9.0	
		15	9.5	9.3-8.9	8.5	
		16	9.1	8.9-8.7	8.2	
		17	8.9	8.6-8.4	8.1	
Скоростно-силовые Качества	Прыжки в длину с места (см)	7	65	65-80	100	
		8	70	70-90	110	
		9	75	75-95	120	
		10	80	100-110	130	
		11	95	105-115	140	
		12	100	110-120	145	
		13	105	115-125	150	
		14	115	130-145	160	
		15	125	145-160	175	
		16	130	145-160	180	
		17	140	155-170	190	
Силовая выносливость	Подъем в сед из положения лежа раз/мин.	7	10	12	15	
		8	15	18	20	
		9	18	20	22	
		10	20	23	25	
		11	22	25	28	
		12	25	28	30	
		13	28	30	32	
		14	30	33	35	
		15	33	35	37	
		16	35	37	40	
			17	35	37	40
		Сгибание и разгибание Рук в упоре лежа 30сек.	7	2	4	6
			8	2	4	6
			9	4	6	8
			10	6	8	10

		11	8	10	12
		12	10	12	15
		13	12	14	18
		14	14	17	20
		15	17	20	25
		16	20	23	30
		17	23	25	35
Сила	Подтягивание на перекладине	7	0	0	0
		8	0	0	0
		9	0	0	0
		10	0	1	2
		11	1	2	3
		12	2	3	4
		13	3	4	5
		14	4	5	6
		15	5	6	7
		16	6	7	8
		17	7	8	9
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Не зависимо от возраста			

Девочки – девушки

Таблица 4

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 25 метров (сек)	7	9.5	9.3-9.2	7.6
		8	9.0	8.9	7.3
		9	8.7	8.6-7.7	7.0
		10	8.4	8.0-7.5	6.8
		11	7.7	7.6-7.0	6.4
		12	7.6	7.2-6.6	6.3
		13	7.4	7.5-6.8	6.2
		14	7.3	7.1-6.6	6.1
		15	7.0	6.9-6.4	6.0
		16	7.4	7.2-6.6	6.1
		17	7.4	7.2-6.6	6.1
Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	7	13.2	13.0-12.6	11.7
		8	12.7	12.5-12.0	11.2
		9	12.3	12.0-11.6	10.8
		10	11.7	11.5-11.0	10.4
		11	11.3	10.9-10.7	10.1
		12	11.2	10.8-10.6	10.0
		13	11.1	10.7-10.5	9.9
		14	11.0	10.6-10.4	9.8
		15	10.9	10.5-10.3	9.7
		16	11.0	10.6-10.0	9.7
		17	10.8	10.5-9.9	9.6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с	7	65	65-75	85

качества	места (см)	8	70	70-80	90
		9	75	75-90	110
		10	80	90-100	120
		11	85	95-110	130
		12	90	100-115	135
		13	95	105-120	140
		14	100	115-125	145
		15	105	120-130	155
		16	110	120-140	160
		17	110	120-140	160
Силовая выносливость	Подъем в сед из положения лежа раз/мин	7	8	10	12
		8	10	12	14
		9	12	15	17
		10	15	17	19
		11	17	20	23
		12	20	23	25
		13	23	25	27
		14	25	27	29
		15	26	28	30
		16	28	30	32
	17	30	32	33	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (30 сек.)	7	2	3	5
		8	2	3	5
		9	4	5	7
		10	5	6	9
		11	7	8	11
		12	9	10	13
		13	11	12	15
		14	12	13	16
		15	13	14	18
16		14	15	20	
17	15	16	24		
Сила	Подтягивание на перекладине	7	0	3	5
		8	3	5	7
		9	5	7	9
		10	7	9	11
		11	9	11	13
		12	11	13	15
		13	13	15	17
		14	15	17	19
		15	17	19	21
		16	19	21	23
17	21	23	25		
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Не зависимо от возраста			

4.3.Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся и итоговой аттестации после освоения

Программы

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Комплексы упражнений для оценки уровня физической подготовленности учащихся включают.

Бег на 25 м

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое обучающихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3x10м

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Обучающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места

Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь в полуприсед на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

Подъем туловища из положения лежа на спине

Оценивается уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса спортсмена. Выполняется лежа на полу на гимнастическом мате с согнутыми в коленях закрепленными ногами максимальное количество раз. Руки согнуты в локтях, кисти соединены за

головой. При контроле техники уделять внимание сгибанию позвоночника, отсутствию рывковых и раскачивающих движений туловища. Фиксируется количество выполненных сгибаний и разгибаний туловища в одной попытке.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу:

руки выпрямлены, упираются в пол ладонями на ширине плеч, пальцы направлены от тела;

туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах;

ноги на ширине стопы, пальцы опираются о пол без дополнительного упора.

Оценивается количество выполненных сгибаний и разгибаний рук в одной попытке за 30 секунд.

Подтягивание на перекладине

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости плечевого пояса, мышц спины. Тест выполняют юноши с высокой перекладины, девушки выполняют с низкой перекладины:

руки выпрямлены на ширине плеч, ноги вместе прямые;

туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах.

Оценивается количество выполнений теста без рывка и подбородок выносится выше перекладины.

5.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий избранным видом спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся за 15 минут. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Проведение тренировочных занятий разрешается:

1. на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии.

2. при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся.

3. при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1.Список литературы

1.Авдиенко В.Б. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / В.Б. Авдиенко, И.П. Волков 2000. -233

2.Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник.Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.

3.Мельников А.Ю. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями / А.Ю. Мельников; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 116 с.

4.Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. Культ.- Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.

5.Семенов Ю.А. Навык плавания - каждому / Ю.А. Семенов – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.

6.Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Н.И. Венсловене, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006. – 58 с.

7.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

8.Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272 с.

9.Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.

6.2.Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»,
<http://www.infosport.ru>

2.Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru>

3.Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" . <http://www.teoriya.ru/journals/>.

4.Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

5.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>

6.Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

7.Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

8.Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке
http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf

9.Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>

