

Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия
Автономное учреждение Республики Бурятия
«Республиканская спортивно-адаптивная школа»



Утверждаю
Директор АУ РБ «РСАШ»
Б.Б.Цыренжапов
2021 г.

**Программа физкультурно-оздоровительной направленности
средствами адаптивной физической культуры**

Срок реализации Программы – 1 год
Программу составил: инструктор по спорту Очиров И.М.

Улан-Удэ
2021

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Теория и методика физической культуры и спорта

2.2. Характеристика лиц с нарушением зрительного анализатора

2.3. Характеристика лиц с нарушением слухового анализатора

2.4. Характеристика лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата

2.5. Характеристика лиц с нарушением интеллекта

2.6. Система контроля и зачетные требования

3. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

3.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

СПИСОК ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивным видам спорта «Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Адаптивная физическая культура для различных нозологических групп» (далее Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу АУ РБ «Республиканская спортивно-адаптивная школа»(далее АУ РБ «РСАШ»):

Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

Федеральным законом от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»,

Законом Республики Бурятия от 01.02.1996 № 250-I «О физической культуре и спорте»,

Письмом Федерального агентства по физической культуре и спорту от 21.03.2008 №ЮА-02-07/912 «О направлении Методических рекомендаций об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта»,

иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, Республики Бурятия,

Уставом АУ РБ «РСАШ».

Программа для детей – инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание и оздоровление детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации и абилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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

Программа для детей и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств с целью их социализации и подготовке к общественно-полезному труду.

В АУ РБ «Республиканская спортивно-адаптивная школа» созданы условия для организации групп по адаптивной физической культуре.

Минимальный возраст для зачисления в группы – **4 года** (по спец. допуску с 5 лет), желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них инвалидности, рекомендаций специалистов

учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации и абилитации инвалидов, направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Занятия начинаются с 1 января и длится до конца календарного года.

Сроки занятий: весь период (оптимальный срок занятий – 3 года, но в зависимости от успеха тренировочных воздействий, сроки могут меняться).

Срок реализации программы имеет примерные временные границы и зависит, от особенностей контингента обучающихся (возраст, физическое состояние и подготовленность и др.), поставленных целей и объема содержания.

Занимающиеся должны иметь письменное заявление от себя или от родителей, допуск врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся в АУ РБ «РСАШ», организуются занятия с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Цели и задачи программы

Основная цель - формирование у занимающихся с ОВЗ осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, создание условий для обеспечения социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме.

Задачи по классификации ОВЗ

Для лиц с умственными и физическими ограничениями независимо от категорий, этиологии и патогенеза (врожденные или приобретенные; наследственные, хромосомные, родовые, инфекционные; по зрению, слуху, интеллекту, опорно - двигательному аппарату, лимфо-флебопатологии, психосоматике, челюстно-лицевым, кардиореспираторным и др.) для сферы ФОД (физкультурно-оздоровительной деятельности) характерны ограничение их двигательной активности, ухудшение физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентации, вестибулярной устойчивости, реакции на движущийся объект, скоростно-силовой выносливости, координационных качеств, микро - и макромоторики, зрительно-двигательной реакции и др. деятельности с учетом умственного развития ребенка.

Задачи при занятиях в спортивно-оздоровительных группах в период остаточных явлений:

- снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц;
- улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА;

- улучшение координации движений и равновесия;
- стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы;
- расширение общей двигательной активности ребенка, тренировка возрастных двигательных навыков;
- занятие вместе с инструктором по спорту и родителями по самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности.

Результатами освоения Программы по адаптивному виду спорта является приобретение занимающимися следующих умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы методов рекреационной деятельности;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; специальные федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- 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 избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также 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.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- обеспечение компенсации утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду.

Другие виды спорта и подвижные игры:

- 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.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности предполагает, что наполняемость групп в АУ РБ «Республиканская спортивно-адаптивная школа» определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у инструктора по спорту в группе. Кроме, того, численный состав групп обучающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей их уровня подготовки, вида спорта и ряда других факторов.

Основная форма занятий в АУ РБ «Республиканская спортивно-адаптивная школа» является:

- групповые и индивидуальные занятия.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима занятий для занимающихся.

В спортивно – оздоровительных группах не осуществляются функции ЛФК. Лица, прошедшие курс занятий ЛФК и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в спортивно-оздоровительных группах.

Особенностями построения образовательного процесса является:

- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств, и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Наполняемость групп:

Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенным видом спорта.

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях. Минимальный физический недостаток для допуска к соревнованиям лиц с ампутацией одной нижней конечности должен выражаться в том, чтобы ампутация проходила через голеностопный сустав. С ампутацией верхней конечности - через лучезапястный. При прочих поражениях опорно-двигательного аппарата укорочение конечности должно быть на 10 см.

К этой группе относятся лица, имеющие одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (класс В3),
- нарушение слуха, полная потеря слуха,
- умственная отсталость выше 60 IQ (как правило, спортсмены INAS-FID),
- ахондроплазия (карлики),
- детский церебральный паралич (классы CP7-8),
- высокая ампутация двух нижних конечностей (классы 57,58, соревнуются в креслах - колясках),
- ампутация или порок развития:
 - а) одной нижней конечности ниже коленного сустава (класс А4),
 - б) односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны (класс А3),
 - в) одной верхней конечности ниже локтевого сустава (класс А8),
 - г) одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс А9),
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К этой группе относятся лица, имеющие одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (класс В2),
- умственная отсталость от 60 до 40 IQ,
- детский церебральный паралич (классы CP5-CP6),
- спинномозговая травма (классы 55,56 передвигаются в креслах -колясках),
- ампутация или порок развития:
 - а) одной верхней конечности выше локтевого сустава (класс А6), одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности

выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс А9),

б) двусторонняя ампутация предплечий (классы А5, А7),

- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К этой группе относятся лица, имеющие одно из перечисленных ниже поражений:

- полная потеря зрения (класс В1),

- детский церебральный паралич (классы СР1-СР4, передвигающиеся в креслах колясках),

- спинномозговая травма (классы 51-54, передвигающиеся в креслах колясках),

- ампутация или порок развития: (классы А1, А2, А5)

двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах),

- односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах),

- односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени, с другой стороны,

- двусторонняя ампутация плеч,

- ампутация четырех конечностей,

- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Распределение занимающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий возлагается на медицинское учреждение.

В случае необходимости объединения в одну группу занимающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать двух спортивных разрядов, по усмотрению инструктора по спорту.

Актуальность программы:

Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и абилитации инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта на первом месте стоит создание условий для занятий адаптивной физической культурой и спортом, формирование у них потребности в этих занятиях.

Привлечение инвалидов к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и спортом восстанавливает для них утраченный контакт с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья. Физкультурно-оздоровительная

активность является действенным средством поддержания качества жизни, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоваться коляской или протезом.

1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

План программы содержит следующие предметные области: теория и методика адаптивной физической культуры и спорта; общая физическая подготовка (тренировочный процесс на укрепление физических возможностей обучающихся в тренажерном зале); занятия по плаванию.

Годовой план составляется исходя из круглогодичности подготовки, в соответствии с данной программой, наполняемостью групп и режимов занятий

Наполняемость групп

Таблица №1

Этапы подготовки	Группа степени функциональных возможностей	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	3	10
	2	5
	1	3

Объем тренировочной нагрузки

Таблица №2

№ п/п	Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
		СОГ	
		1	2
1	Количество часов	6	6
2	Количество тренировок в неделю	3	3
3	Самостоятельная работа	12	12
4	Общее количество часов в год	252	252

Соотношение объемов тренировочного процесса

Таблица №3

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		СОГ	
		1	2

1	Теоретическая подготовка (%)	2	2
2	<i>Тренировочная деятельность (%)</i>		
	Общая физическая подготовка (%)	33	33
	Специальная физическая подготовка (%)	40	40
	<i>Соревновательная деятельность (%)</i>	10	10
5	Другие виды спорта и подвижные игры (%)	15	15

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Теория и методика адаптивной культуры и спорта

Целью подготовки по данной предметной области является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, формирование спортивного образа жизни.

При проведении подготовки учитывается возраст занимающихся и их физическое состояние, в зависимости от этого, изложение материала происходит в доступной им форме.

Теоретический материал дается в течение 5-7 минут. Примерными темами для теоретической подготовки могут быть:

- техника безопасности и правила пожарной безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре.
- гигиена и питание при занятиях по АФК.

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Для этапов спортивно - оздоровительных групп программный материал для практических занятий представляется в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу существующих физических отклонений, совершенствование навыков и умений.

Примерная схема тренировочного задания

Таблица №4

Направленность блока тренировочных заданий			Основная педагогическая задача	Порядковый номер тренировочного задания
Этап, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания

ФО: 1-й год	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений, длина отрезков дистанции и время их преодоления, вес снарядов, кол-во повторений и серий, продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке, и т.п.	Место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование
----------------	--	---	--	--

2.2. Характеристика лиц с нарушением зрения

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

В практике занятий плаванием применяется классификация:

- 1. Класс В1** - нет светочувствительности в одном глазу (тотальная потеря зрения) или имеется, но частичная светочувствительность при отсутствии реакции на движение (например, нет реакции на движение руки на любом расстоянии от глаза).
- 2. Класс В2** - нет возможности видеть движение руки на расстоянии до 2 м (при норме 60 м).
- 3. Класс В3** - нет возможности видеть движение руки на расстоянии от 2 до 6 м. Ограниченное поле зрения спортсмена варьирует от 5 до 20 градусов.

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.).
- **ПРИБРЕТЕННЫЕ 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 лица, имеющие остроту зрения лучше видящим глазом с коррекцией от 0,05 до 0.2 (0,3) у.е.

К слепым относят лица:

- с полным отсутствием зрительных функций (тотально слепые);

- с сохранным свето-ощущением (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 лиц 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 обучающемуся во всех деталях. Если объяснение кратко, четко, эмоционально, представления незрячего об упражнении более ярки и правильны.

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

Метод наглядности.

У слепых людей 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 людьми применяют красочное спортивное оборудование и инвентарь.

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

Метод дистанционного управления – команды тренера-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 воспитанников, помогать им избавиться от «комплекса неполноценности», от чувства страха, пространства, неуверенности.

Для лиц с нарушением зрения независимо от возраста, состояния здоровья и зрения следует уделять *особое внимание упражнениям:*

- по исправлению и правильному формированию осанки;
- на координацию, точность, равновесие;
- на ритмику;
- на ориентировку;
- на простую и сложную двигательную реакцию;
- на гибкость;
- на нагрузки аэробной энергетической направленности.

Нарушение зрительного анализатора отрицательно сказывается на скоростно-силовых качествах обучающихся. Поэтому в процессе занятий необходимо использовать проплывание коротких отрезков (5-10 м) для развития данных качеств.

Некоторые упражнения, требующие статических напряжений больших групп мышц и значительного нервно - мышечного напряжения, слепым и слабовидящим противопоказаны. Дифференцированный подбор упражнений способствует улучшению и выравниванию показателей физического развития детей с нарушениями зрения с показателями физического развития нормального видящих сверстников.

2.3. Характеристика лиц с нарушением слуха

Данная категория людей распределяется по двум основным градациям: 1. глухие (полное выпадение слуха) и 2. слабослышащие (понижение слуха от 20 до 75 децибел).

Нарушение слуха, прежде всего сказывается на психике человека, 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 людей:

- 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.

Уровень развития равновесия у глухих людей хуже, чем у людей с нарушениями зрительного анализатора или интеллектуального развития и отстает от нормы в 3-5 раз. В функции равновесия принимают участие

несколько анализаторов: зрительный, вестибулярный, двигательный и тактильный. У людей с недостатками слуха нарушается деятельность вестибулярного аппарата, который обеспечивает сохранение равновесия и необходимое положение в пространстве.

Контроль со стороны слухового анализатора у лиц с недостатками слуха отсутствует или очень ослаблен. Кинестетическая чувствительность, которая должна взять на себя контроль за движениями, сама страдает из-за снижения слуха. Поэтому даже при выполнении бытовых движений люди с недостатками слуха производят излишний шум, движения у них замедленны и неритмичны.

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 людьми оказывает применение наглядных пособий: таблиц, рисунков, слайдов и др. Показ упражнений следует сочетать с доступными для глухих обучающихся объяснениями посредством жестовой и письменной речи, считывания с губ. Рекомендуется дать упражнению название (термин) и затем вместе с учащимися проговаривать его вслух. Включение речевого материала в содержание учебных занятий способствует накоплению учащимися словарного запаса, связанного с формированием двигательных навыков, названий учебного оборудования, тренажеров и т.д.

Их физическое развитие замедляется (заметны отставания в показателях длины и массы тела, окружности грудной клетки) по сравнению со здоровыми сверстниками.

2.4. Характеристика лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Таблица №7

Ампутация и врожденные недоразвития конечностей	повреждение позвоночника
Односторонние дефекты верхних конечностей	Класс 1 (1А,1В, 1С) 1А - поражение верхнего шейного отдела спинного мозга 1В - поражение среднего шейного отдела 1С – поражение нижнего шейного отдел
Двусторонние дефекты верхних конечностей	Класс 2 - поражение грудного отдела
Односторонние дефекты нижних конечностей	Класс 3 - поражение

	нижнего грудного отдела
Двусторонние дефекты нижних конечностей	Класс 4- поражение поясничного отдела
Односторонние смешанные дефекты конечностей	
Двусторонние смешанные дефекты конечностей	Класс 5 – поражение крестцового отдела

Характеристика и особенности развития данной категории лиц существенно зависят от тяжести дефекта и времени его появления.

Лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата подразделяются на две большие группы: 1) лица с повреждением позвоночника и 2) лица с ампутацией конечностей. Повреждения позвоночника и сегментов спинного мозга классифицируются с учетом места поражения и сохранности двигательных способностей.

Определяется оценка сила мышечных групп по сгибанию и разгибанию, отведению и приведению в суставах. Сила мышц может определяться как в отдельном движении в одном суставе, так и для всей конечности в целом во всех суставах. Общая сила мышц конечности определяется по сумме баллов силы мышечных групп в суставах. Максимальная оценка силы мышц одной конечности составляет 40 баллов, а двух конечностей - 80 баллов.

Лица с повреждением позвоночника, пользующиеся колясками. При *парализации нижних и в некоторой степени верхних конечностей* выделяют нижеследующие классы.

Класс 1А - поражение верхнего шейного отдела позвоночника. Трехглавая мышца ослаблена (не более 3 баллов по системе ММТ). Трицепсы не могут справляться с гравитацией, т.е. нет возможности поднять руку над головой, отсутствует способность схватывать что-либо руками (захватывать), или возникают большие трудности при этом. Мышцы туловища не функционируют, не обеспечивают тело необходимой поддержкой при положении сидя.

Класс 1В - поражение среднего шейного отдела. Трехглавая мышца имеет нормальную силу, мышцы предплечья слабые. Сгибатели и разгибатели пальцев функционируют, но с напряжением. Трицепсы функционируют в такой степени, что только руки могут быть подняты над головой.

Класс 1С - поражение нижнего шейного отдела. Нормальная сила трехглавой мышцы и сгибателей предплечья. Сила кистей, мышц туловища и ног ослаблена. Руки можно поднимать над головой и даже преодолевать сопротивление. Сгибатели и разгибатели пальцев достаточно сильны для захвата, но не обладают ловкостью. Наблюдается способность сидеть.

При *парализации нижних конечностей и в некоторой степени туловища* выделяют нижеследующие классы.

Класс 2 - поражение грудного отдела. Межреберные мышцы туловища не функционируют, равновесие при положении сидя не удерживается,

имеется нижний спастический парапарез или параплегия. Имеются способности сидеть без поддержки, полностью использовать руки, но при этом наблюдается слабость мышц живота и спины.

Класс 3 - поражение нижнего грудного отдела. Мышцы туловища ослаблены, сила мышц живота снижена, имеется нижний спастический парапарез, параплегия. Сохраняется равновесие в положении сидя, но отсутствует сопротивление при легком толчке.

Класс 4 - поражение поясничного отдела. Мышцы туловища сохранены (более 3 баллов). Разгибатели голени и приводящие мышцы бедра слабые (1-2 балла) суммарная сила мышц нижних конечностей составляет 1 - 2 балла, для инвалидов с последствием полиомиелита - 1 - 15 баллов. Наблюдается паралич нижних конечностей. Достаточно хорошее равновесие в положении сидя, но неполное использование мышц туловища.

Класс 5 - поражение крестцового отдела, четырехглавая мышца функционирует (3-5 баллов), остальные мышцы ног ослаблены (1-10 баллов). Для инвалидов с последствиями полиомиелита - 16 - 35 баллов. Паралич идет обычно вниз от бедер и часто захватывает только одну ногу. Хорошее равновесие в положении сидя, обычно с полным использованием мышц туловища.

Лица с ампутацией конечностей. В результате врожденной патологии (врожденная ампутация) или заболевания, травматизма (приобретенная ампутация) данная категория людей классифицируется по месту ампутации. В соответствии с этим ампутации можно распределить по следующим категориям:

- обе конечности по коленный сустав или выше;
- одна конечность по коленный сустав или выше;
- обе конечности ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше;
- одна конечность ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше;
- обе конечности по локтевой сустав или выше;
- одна конечность по локтевой сустав или выше;
- обе конечности ниже локтевого сустава, но по запястье;
- одна конечность ниже локтевого сустава, но по запястье;
- смешанное повреждение как верхних, так и нижних конечностей.

Лица с врожденными недостатками (отсутствие кисти или стопы) приравниваются к инвалидам с ампутациями и классифицируются точно так же.

Ампутация приводит к снижению трудовой и двигательной активности, к выраженным нарушениям кровообращения и дыхания. Поэтому у данной категории лиц высокая вероятность развития таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца.

Занятия плаванием помогают людям с различными типами ампутации приспособиться к нарушениям опорно-двигательного аппарата, нормализуют их психоэмоциональное состояние, предупреждают развитие вторичных нарушений, таких, как заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2.5. Характеристика лиц с нарушением интеллекта

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.

По степени выраженности нарушений интеллекта выделяют *три степени*: дебильность, имбецильность, идиотизм. Самая легкая форма нарушений интеллекта - *дебильность* соответствует значениям коэффициента интеллектуальности (IQ) тестов Стафорда - Бине от 50 до 70. Лица с такими нарушениями учатся во вспомогательных школах, получают определенные трудовые навыки и адаптируются в обществе. Средняя форма нарушений интеллекта - *имбецильность* соответствует значениям коэффициента интеллектуальности от 20 до 50. Лица с такими нарушениями обучаются навыкам самообслуживания, элементарным трудовым навыкам. Самая тяжелая форма нарушений интеллекта - *идиотизм* соответствует значениям коэффициента интеллектуальности ниже 20. Лица данной категории необучаемы и нуждаются в постоянном уходе.

У людей 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 людей малоразвита речь, бедный словарный запас, обычно завышают свою самооценку, предъявляют повышенные требования к окружающим. Коммуникативные навыки у них развиты слабо, 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 людьми тренер-преподаватель должен соблюдать условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений.

Ему необходимо:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия учащихся;
- добиваться от учащихся осмысления и выполнения данных им заданий;

- стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей средствами физической культуры.

Для людей с нарушением интеллекта характерны сопутствующие заболевания, такие, как нарушение осанки – кругло вогнутая спина и плоскостопие I и II степеней. Также наиболее распространенными являются заболевания ЛОР - органов и сердечно - сосудистые. Поэтому целесообразно укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы средствами ОФП и плавания.

Общая моторная характеристика олигофренов по степени имбецильности характеризуется нарушением осанки, преимущественно сутулостью. Для таких обучающихся трудны упражнения, связанные с сохранением равновесия, пространственной ориентировкой.

Дети (взрослые) - имбецилы плохо понимают правила простейших игр, испытывают затруднения в быстрой смене поз и действий, избегают выполнения упражнений даже на небольшой высоте (гимнастическая скамейка). Все задания, предлагаемые таким обучающимся, требуют, как правило, кроме словесного объяснения еще и показа. По уровню развития физических качеств имбецилы также уступают нормально развивающимся людям. По показателям силы, быстроты, выносливости, гибкости, точности и статического равновесия воспитанники с нарушениями интеллекта отстают от своих сверстников на 2 - 3 года.

Физические качества, не связанные с гибкостью, выносливостью, развиваются с ростом человека и приближаются к норме. Навыки, связанные с точностью, быстротой, равновесием, силой, у лиц с нарушением интеллекта формируются медленнее, чем у сверстников с нормальным интеллектуальным и физическим развитием, а с сформировавшись, не всегда прочны.

Уровень развития физических качеств тесно связан со степенью умственной работоспособности. Занятия плаванием активизируют функции всего организма, усиливают процессы дыхания, кровообращения, улучшают аппетит, нормализуют сон.

2.6. Система контроля и зачетные требования

Для спортивно-оздоровительных групп нет контрольно-переводных нормативов. Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения тренировок, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для тренировок.

3. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

3.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования:

1. Ознакомление с обязательной регистрацией в журнале учета занятий и журнале регистрации инструктажа лиц занимающихся на занятиях АФК а так же их родителей.

2. Обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

3. Тщательное проведение разминки; тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);

4. Осуществление постоянного контроля состояния обучающихся; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

5. Обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни; соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

6. Индивидуальный подход к обучающимся при занятиях видами спорта; оптимально сочетание нагрузки и отдыха; постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

7. Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям обучающихся, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, исправность другого спортивного оборудования (мячей для фитнеса, медицинболов, , и т.д).
3. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

Требования безопасности во время занятий

1. Не выполнять спортивных упражнений на тренажерах и с использованием спортивного оборудования без тренера-преподавателя.
2. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.
3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. Использовать спортивные снаряды только по назначению.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место
4. Проветрить спортивный зал

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

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 с.
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, 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.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <https://www.infosport.ru>
2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <https://www.teoriya.ru/journals/>
3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <https://www.teoriya.ru/fkvot/>
4. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <https://lesgaft-notes.spb.ru/>
5. Международный олимпийский комитет <https://www.olympic.org/>
6. Международный паралимпийский комитет <https://www.paralympic.org/>
7. Российский олимпийский комитет <https://www.olympic.ru/>
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>
9. Всемирный антидопинговый кодекс http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
10. Министерство спорта РФ, <http://minsport.gov.ru>
11. Русада – антидопинговое агентство <https://rusada.ru>

1.1. Годовой план-график распределения тренировочных часов в спортивно-оздоровительной группе (при режиме работы: понедельник, среда, пятница)

252	Всего за год	37	25	101	72		5	Часы	
					Специальная физическая подготовка	Самостоятельная работа			
Всего за месяц		Другие виды спорта	Соревновательная деятельность	Специальная физическая подготовка	бразильский вид спорта	Самостоятельная работа	Теоретическая подготовка	Виды подготовки	
	26	4	3	11		-	1	Сентябрь	
	26	4	3	10		-	1	Октябрь	
	26	4	3	10		-	1	Ноябрь	
	26	4	3	10		-	1	Декабрь	
	20	4	3	10		-	1	Январь	
	22	4	2	10		-	-	Февраль	
	26	4	2	10		-	-	Март	
	26	3	2	10		-	-	Апрель	
	22	3	2	10		-	-	Май	
	20	3	2	10		-	-	Июнь	
	240								

1.2. Годовой план-график распределения тренировочных часов в спортивно-оздоровительной группе (при режиме работы: понедельник, пятница, суббота)

252	Всего за год	37	25	101	72	5	Часы
	28	4	3	11	2	1	Сентябрь
	27	4	3	10	1	1	Октябрь
	25	4	3	8	1	1	Ноябрь
	27	4	3	10	1	1	Декабрь
	21	4	3	10	1	1	Январь
	25	4	2	12	1	-	Февраль
	27	4	2	10	1	-	Март
	25	3	2	8	1	-	Апрель
	28	3	2	14	2	-	Май
	20	3	2	8	2	-	Июнь

252

ПРИМЕР ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

Тема: Техника спортивного плавания способом кроль на груди

Задачи:

- разучить технику кроль на груди;
- развивать выносливость в процессе свободного плавания;
- укреплять функцию дыхания.

Место проведения: бассейн (25 метров)

Продолжительность занятия – 1 час 30мин

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка	ОМУ (организационно- методические указания)
<p>I. Подготовительная часть</p>	<p>1. Построение, беседа по технике безопасности, постановка задач. 2. ОФП на суше. 1.Стойка с поднятыми вверх руками – соединить кисти рук, потянуться вверх; 2. Ноги на ширине плеч, наклоны вперед, до пола. 3.Ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты туловища вправо-влево. 4.Приседания, стопы расположены параллельно, руки на пояс; 5. Сесть, упереться руками сзади, ноги прямые, носки натянуть – имитация движений ногами, как при плавании кролем. 6.«Мельница» О.С., одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Из этого положения круговые движения руками вперед-назад,</p>	<p>20 мин 6 раз 4 раза 6 раз 10 раз 5*6 раз 10*10 раз</p>	<p>Проверка присутствующих по журналу, инструктаж по ТБ и ПБ. Особое внимание уделить упражнениям – движение ногами и руками как при плавании кролем и «Мельница» (руки прямые)</p>

	медленно и быстро		
II. Основная часть	<p>1. Разучить технику способом кроль на груди:</p> <p>1.1. Обучить правильному дыханию, горизонтальному положению тела в воде и скольжению</p> <p><u>Подводящие упражнения:</u></p> <p>На дыхание:</p> <p>1) из положения стоя наклонившись вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову в сторону, сделать вдох через рот, вернуть голову в И.П. – выдох через рот и нос.</p> <p>2) из положения стоя наклонившись вперед, подбородок касается воды – вдох через открытый рот, опустить лицо в воду до линии бровей – выдох через рот и нос;</p> <p>На формирование навыка горизонтального положения тела в воде и скольжение:</p> <p>1) скольжение на груди: стоя спиной к бортику, подняв руки вверх, соединив кисти, голова между руками сделать вдох, задержать дыхание, присесть и чуть-чуть толкнувшись ногами от бортика, лечь на воду и задержаться в горизонтальном положении;</p>	<p>65 мин</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>10 раз</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>4 x25 м</p>	<p>Выдох в воду должен быть плавным и сильным, вдох – быстрым и глубоким.</p> <p>Обратить внимание на положение тела. Отталкиваться от бортика энергично и быстро. Сохранять положение рук и тела до снижения проскальзывания.</p> <p>Упражнения выполнять за счет непрерывных попеременных движений ногами кролем.</p> <p>Сохранять положение тела в вытянутом положении</p> <p>Обратить внимание на дыхание в процессе плавания, положение тела в горизонтальном положении.</p>

	<p>2) скольжение на груди с помощью движений ногами кролем, руки вытянуть вперед;</p> <p>3) скольжение на груди, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру;</p> <p>4) скольжение на груди, когда две руки впереди</p> <p>2. Развивать выносливость: Свободное плавание произвольным способом непрерывно.</p>		
III. Заключительная часть	Построение группы.	5 мин	Выход из бассейна, уборка инвентаря, оценить работу обучающихся.

ПРИМЕР ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Тема: Знакомство и освоение работы на кардиотренажерах.

Задачи:

- способствовать разностороннему физическому развитию;
- освоение специальных навыков;
- воспитание устойчивого интереса к тренировкам;

Место проведения: тренажерный зал.

Продолжительность занятия – 1 час 30мин

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка	ОМУ (организационно- методические указания)
I. Подготовительная часть	1. Построение, беседа по технике безопасности, постановка задач урока. 2. ОРУ 3. И.П. стойка, наклоны головы вправо в лево; 4. И.П. стоя, круговые движения рук вперед-назад; 5. И.П. из положения стоя, выполняем сед и возвращаемся в И.П.; 6. И.П. стоя, наклон вниз, коснуться носков, вернуться в И.П.;	10 мин 6 раз 12 раз 15 раз 6 раз	Проверка присутствующих по журналу, инструктаж по ТБ. Внимание уделить на правильность выполнения упражнений.
II. Основная часть	1. Беговая дорожка 2. Разгибания руки с гантелью из-за головы, сидя (трицепс) 3. Жим гантелей в положении лежа на спине (весом 1кг) 4. Упражнение на гибкость.	75 мин 10 мин.- скорость 3 км/ч., 15 мин.- скорость 3,5 км/ч. 20 мин.- скорость 4 км/ч. 25 мин.- скорость 4,5 км/ч 5 раз	Начинать с медленного темпа, следить за ЧСС, давлением. Постепенно увеличивать скоростной режим; следить за правильностью постановки ног ставив при этом руки в упор; следить за дыханием, смотреть

		5 раз	за самочувствием занимающегося на протяжении всей тренировки; останавливаем беговую дорожку в нормальном состоянии ЧСС. Следить за правильностью выполнения упражнения.
III. Заключительная часть	Построение группы	5 мин	Выход из зала, уборка инвентаря. Оценка работы занимающихся.

ПРИМЕР ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Развитие двигательных качеств: ловкости, выносливости, координации движений

Задачи:

- совершенствование техники метания мяча; техники преодоления вертикальных препятствий; техники движений рук и ног в полете в прыжке в длину «согнув ноги»;
- развитие двигательных качеств: ловкости, выносливости, координации движений;
- воспитание коммуникативных способностей;
- пропаганда здорового образа жизни.

Место проведения: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час 30мин

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (Организационно-методические указания)
I. Вводная часть	1. Построение, беседа по технике безопасности, постановка задач урока.	5 мин	Построение. Проверка присутствующих по журналу, инструктаж по ТБ и ПБ.
	Ходьба с заданиями : а) на носках; б) на пятках; в) подтягивание коленей к груди; г) ходьба в полуприседе с поворотами в правую и левую стороны.	2 мин	Следить за правильностью выполнения упражнений
	Бег с заданиями : а) гладкий бег; б) с прыжком вверх вперед на каждый шаг; в) с прыжком вверх вперед через шаг; г) с высоким подниманием бедра.	2 мин	
	Прыжковые	2 мин	

	<p>упражнения :</p> <p>а) с ноги на ногу;</p> <p>б) прыжками на правой ноге;</p> <p>в) прыжками на левой ноге;</p> <p>г) прыжками на двух ногах.</p>		
	<p>Ходьба, упражнение на восстановление дыхания :</p> <p>а) руки через стороны вверх – вдох;</p> <p>б) руки опустить вниз – выдох.</p>	1 мин	
II. Основная часть.	<p>Занимающиеся делятся на 4 группы</p>		
	<p>1 группа – изучается техника движения рук и ног в фазе полёта в прыжках в длину способом «согнув ноги» :</p> <p>а) прыжки с 3-5 шагов с разбега с приземлением в положение «шага». б) прыжок в «шаге» с 5-7 беговых шагов разбега две линии, с дальнейшим пробеганием.</p>	7 мин	<p>Активный вынос бедра маховой ноги вперёд – вверх. Движение рук: одноимённая с толчковой посылается вперёд – вверх, другая назад и в сторону.</p>
	<p>2 группа – изучение техники метания мяча на дальность с 4-6 шагов:</p> <p>а) метание с одного шага;</p> <p>б) метание с трёх шагов разбега;</p> <p>в) имитация метания с четырёх шагов с остановкой после</p>	7 мин	<p>Выполняется под счёт в медленном темпе.</p>

	каждого шага.		
	3 группа – изучение техники преодоления вертикальных препятствий. Преодоление 3-4 барьеров высотой 40 см барьерным шагом.	7 мин	Препятствия преодолеваются барьерным шагом.
	4 группа – повторный бег 4 раза х60 м с высокого старта, время отдыха между сериями 1.5 мин. Все отделения выполняют задания одновременно. Отделения меняются местами через 7 минут.	7 мин	Во время бега нога ставится чётко по линии бега, руки работают вперёд – назад, законченный толчок ногами.
III. Заключительная часть	Подвижная игра.	5 мин	«Охотники и утки»
	Подведение итогов занятия	5 мин	Указать ошибки наиболее часто встречающиеся. Выход из зала, уборка инвентаря.

Требования безопасности на занятиях адаптивной физической культурой в БАССЕЙНЕ

Общие требования безопасности

Допускаются в бассейн:

-Лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

При нахождении в бассейне все посещающие обязаны соблюдать: правила посещения плавательного бассейна и требования настоящей инструкции.

Опасными факторами в бассейне являются:

физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; возможность захлебнуться);

химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе). Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору по спорту, проводящему занятие в бассейне, или дежурному персоналу.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца, пользоваться жевательной резинкой, конфетами и другими продуктами, загрязняющими бассейн.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

Требования безопасности перед началом занятий

С разрешением инструктора по спорту, пройти в раздевалку, если нужно в присутствии родителей, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалом (без купального костюма). Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешением инструктора по спорту, аккуратно войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий занимающийся обязан:

-неукоснительно выполнять все указания инструктор по спорту, проводящего занятия;

-при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

-выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения инструктора по спорту;

-использовать спортивный инвентарь (доски, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения инструктор по спорту.

Занимающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения инструктора по спорту;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- "топить" друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения инструктора по спорту;
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения инструктора по спорту;
- находиться в плавательном бассейне в очках для коррекции зрения без жесткой оправы и без шнурка, с часами, браслетами и др. аксессуарами.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору по спорту, при необходимости персонал учреждения обязан вызывать скорую медицинскую помощь.

Почувствовав озноб, сообщить об этом инструктору по спорту, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с их указанием.

При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, или персоналу учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

С разрешения тренера, самостоятельно или при помощи тренера, выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде или специальном кресле для инвалидов.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения тренера-преподавателя, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Примечания:

В соответствии с Постановлением Министерства Здравоохранения РФ и Главного Государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. №4 "О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03. Плавательные бассейны." Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды.

Контроль качества температуры воды в бассейнах должна иметь следующие значения:

Вид бассейна (назначение)	Температура воды
Спортивный	24-28
Оздоровительный	26-29

Температура воздуха должна быть на 1 - 2 градуса выше температуры воды.

Требования безопасности на занятиях адаптивной физической культурой в тренажерном зале

Общие требования

Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Инструктор по спорту и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

В случае травмирования инструктор по спорту должен немедленно сообщить о случившемся руководству учреждения и принять меры к первой медицинской помощи, при необходимости организовать эвакуацию в медицинское учреждение.

При несчастном случае во время работы пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить своему непосредственному руководителю и специалисту по охране труда о случившемся.

Требования охраны труда перед началом работы

Тренер обязан перед началом работы: проверить (визуально) исправность электропроводки, тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря.

Проверить правильность установки тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, произвести необходимые изменения в целях исключения травматичности.

Проверять наличие необходимой спортивной одежды и обуви.

В случае обнаружения неисправности тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря тренер-преподаватель обязан сообщить своему непосредственному руководителю об обнаруженной неисправности тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря и приступить к работе после устранения нарушений в работе или неисправностей оборудования.

Требования охраны труда во время занятий

Инструктор по спорту обязан обеспечить:

поддержание порядка и чистоты в тренажерном зале;

перед выполнением упражнений на тренажерах с большим грузом провести дополнительный инструктаж по технике безопасности;

соблюдение требований соответствующих инструкций по технике безопасности при выполнении упражнений на конкретных тренажерах, с использованием спортивного оборудования;

соблюдение требований (СанПиН 2.4.2.1178-02) в тренажерном зале.

Во время работы запрещается:

использовать тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы;

допускать скопление неиспользуемого спортивного оборудования и инвентаря в тренажерном зале;

производить самостоятельно ремонт тренажеров, спортивного оборудования и приспособлений;

оставлять без присмотра лиц, посещающих тренажерный зал.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях

При возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к авариям, травматизму и несчастным случаям, необходимо: немедленно прекратить работу и сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере непосредственному руководителю, при необходимости вывести из тренажерного зала посетителей, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая порядок; под руководством непосредственного руководителя принять участие в ликвидации создавшейся аварийной ситуации, если это не предоставляет угрозы для здоровья или жизни работников и занимающихся АУ РБ «РСАШ».

При возникновении пожара, задымлении: немедленно сообщить по телефону «112» в пожарную охрану, поставить в известность руководителя учреждения, оповестить работающих, сообщить о возгорании на пост охраны, далее действовать согласно инструкции действий персонала по обеспечению безопасной и быстрой эвакуации людей из учреждения.

При несчастном случае и (или) травматизме: немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию; принять неотложные меры по предотвращению развития или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц; сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения - зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

При совершении террористических актов или угрозе их совершения действовать в соответствии с рекомендациями по безопасности при чрезвычайных ситуациях, действующими в учреждении.

Требования охраны труда по окончании занятий.

По окончании занятий инструктор по спорту обязан: привести тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь в исходное состояние; убрать используемый спортивный инвентарь в специальные места, предназначенные для его хранения; отключить освещение.

Обо всех недостатках, обнаруженных во время занятий, сообщить своему непосредственному руководителю.